

**TERAPI SHALAT TAHAJJUD BAGI KESEHATAN MENTAL SANTRI
PONDOK PESANTREN NURUL HUDA LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Dakwah

Oleh :

AGUSTIA LINTA SAPUTRI

NPM : 1341040023

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG 1439 H/2018 M**

ABSTRAK

Mental yang sehat ialah mental yang mampu berinteraksi dengan Tuhan penciptanya, sesama makhluk Nya dan mampu berinteraksi dengan alam. Oleh karenanya seseorang yang selalu berusaha untuk berkomunikasi dengan Tuhannya cenderung memiliki mental yang sehat. Namun fenomenanya masih banyak seorang muslim yang belum berhasil meraih ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Sholat tahajjud merupakan salah satu bentuk interaksi kepada Allah, dan sholat tahajjud ini sangat bermanfaat bagi para muslim yang mengalami kegundahan dan kegelisahan dalam hidupnya.

Maka perlu diadakan penelitian terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri di pondok pesantren Nurul Huda Lampung. Yang mana Pondok Pesantren tersebut telah berhasil dalam peaksanaan terapi sholat tahajjud. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang dapat mentertibkan santri dalam melaksanakan sholat tahajjud, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental santri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan deskripsi analisis, alat pengumpul data dalam penelitian ini antara lain metode observasi, metode wawancara dan metode dokumentasi. Analisis data kualitatif dengan metode pengambilan kesimpulan dengan deduktif. Tehnik yang digunakan untuk menentukan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah santriwati yang berada dikelas OSIP, santriwati yang sudah berumur 16 tahun, santriwati yang dapat tertib melaksanakan sholat tahajjud setiap harinya, terapis wanita yang sudah bekerja selama 5 tahun. Alasan dalam memilih sampel tersebut adalah santri yang sudah berusia 16 tahun lebih konsisten dalam bertindak, sedangkan terapis yang telah bekerja selama 5 tahun telah memiliki banyak pengalaman.

Temuan pada penelitian ini adalah terapi sholat tahajjud dilaksanakan sedikitnya dalam waktu 40 hari tanpa henti, dengan tehnik terapi tingkah laku. Untuk menunjang kesuksesan terapi sholat tahajjud, santri diberikan materi dasar dan bimbingan guna meningkatkan rasa percaya untuk melaksanakan terapi sholat tahajjud dengan hati ikhlas. Terapi sholat tahajjud dapat meningkatkan kesehatan mental santri yang ditandai dengan kemampuan santri dalam mengoptimalkan potensinya, memiliki rasa percaya diri dan memiliki jiwa yang tenang.

Kata kunci : Terapi, Sholat Tahajjud, Kesehatan mental



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “**TERAPI SHOLAT TAHAJJUD BAGI KESEHATAN MENTAL SANTRI PONDOK PESANTREN NURUL HUDA LAMPUNG**” disusun oleh **Agustia Linta Saputri**, Nomor Pokok Mahasiswa **1341040023**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**, telah diujikan dalam sidang munaqosa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada hari Rabu tanggal 12 Desember 2018

TIM DEWAN PENGUJI

Bandar Lampung, Maret 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Bahri Ghazali, MA
NIP.1955611321985031002

Dr. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP.196909151994032002

Mengetahui
Ketua Program Studi BKI

Hj. Rini Setiawati, S.Ag. M.Sos.I
NIP. 197209211998032002

Motto

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

**Mereka sedikit sekali tidur di waktu malam; dan
di akhir malam mereka memohon ampunan
kepada Allah**

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yaitu bapak Marsun Saifudin dan ibu Poniym, yang senantiasa selalu mencurahkan kasih sayang, mendidik dan membimbingku, dan do'a restunya yang tak pernah putus serta nasihat- nasihatnya yang selalu kurindukan.
2. Suamiku tercinta Yoni Ridwan yang tak henti-hentinya memberi semangat dan bimbingan kepadaku.
3. Saudara kandung saya, Rokhimah, Amd, Nanang Prihatin, Alm Tri Handoyo, Catur Wulan Dari, S.Pd, dan Enim Masitoh Royani yang senantiasa memberikan senyuman dan dukungan sehingga menambah semangat belajar serta mendoakan keberhasilanku.
4. Kepada beliau Bapak Prof. Dr. H.Bahri Ghazali, MA dan Ibu Dr. Sri Ilham Nasution, S.Sos, M.Pd selaku pembimbing skripsi yang senantiasa selalu mengarahkan dan membimbingku dengan penuh ketulusan dan kesabaran.
5. Seluruh sahabatku BKI A angkatan 2013 terimakasih atas persahabatan dan dukungan. Semoga kita mendapatkan apa yang kita impikan dimasa depan. Amin yaa Rabb.
6. Almamaterku tercinta Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung tempat penulis menimba ilmu dan pengalaman hidup.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Agustia Linta Saputri, dilahirkan di Lampung Selatan pada tanggal 23 Agustus 1994, anak ke-5 dari 6 bersaudara dari pasangan Bapak Marsun Saifudin dan Ibu Poniyeem.

Penulis pernah menempuh jenjang pendidikan sebagai berikut :

1. Sekolah Dasar (SD) diselesaikan pada tahun 2001 di SD Swasta Tri Sukses Natar, Lampung Selatan.
2. Sekolah Menengah Pertama (SMP) diselesaikan pada tahun 2009 di SMP Plus Tri Sukses Natar, Lampung Selatan.
3. Sekolah Menengah Atas (SMA) diselesaikan pada tahun 2012 di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan.
4. Terdaftar menjadi mahasiswi UIN Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Tahun Akademik 2013/2014 sampai dengan sekarang.

KATA PENGANTAR

Asslamu'alaikum Wr. Wb

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji dan syukur senantiasa penulis haturkan kepada Allah SWT. atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat diberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah SAW, keluarga, sahabat dan para pengikut setianya.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna untuk memperoleh gelar kesarjanaan dalam Bimbingan dan Konseling di UIN Raden Intan Lampung. Dengan selesainya skripsi ini tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri, M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung
2. Bapak Prof. Dr. H. khomsahrial Romli, M.Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
3. Ibu Hj. Rini Setiawati, S.Ag, M.Sos.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
4. Bapak Prof. Dr. H. Bahri Ghazali, MA dan Ibu Dr. Sri Ilham Nasution, S.Sos, M.Pd. sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas mencurahkan pikiran dan tenaganya serta pengorbanan waktunya dalam upaya membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak membantu penulis dengan segudang ilmu yang diberikan
6. Serta para santri dan ustadzah Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung yang telah memberikan izin dan turut membantu dalam proses penelitian di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung.

Harapan penulis semoga amal baik dari beliau mendapatkan balasan yang setimpal dan mendapatkan ridho Allah SWT.

Akhirnya, penulis mengharapkan penelitian ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan para pembaca umumnya.

Wassalamualaikum, Wr, Wb

Bandar Lampung, 1 Maret 2017

Penulis

Agustia Linta Saputri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penjelasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul.....	5
C. Latar Belakang Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Kegunaan Penelitian	11
G. Metode Penelitian	12

BAB II TERAPI SHOLAT TAHAJUD BAGI KESEHATAN MENTAL

A. Terapi	
1. Definisi Terapi.....	21
2. Bentuk-bentuk Terapi	22
3. Tahapan Pelaksanaan terapi	32

B. Kesehatan Mental	
1. Pengertian Kesehatan Mental	35
2. Ciri-ciri Mental yang Sehat	38
3. Pentingnya Memiliki Mental yang Sehat	41
C. Sholat Tahajjud sebagai terapi bagi Kesehatan Mental	43

BAB III PELAKSANAAN TERAPI SHOLAT TAHAJJUD BAGI KESEHATAN MENTAL SANTRI PONDOK PESANTREN NURUL HUDA LAMPUNG

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung	
1. Sejarah Berdirinya PPNHL	52
2. Visi, Misi, Prinsip dan Strategi PPNHL	53
3. Keorganisasian PPNHL	55
4. Penyelenggaraan Pendidikan PPNHL	56
5. Rutinitas Umum	57
B. Penerapan Terapi Sholat Tahajjud dan Penerapannya dalam Kesehatan Mental Santri PPNHL	
1. Makna Sholat Tahajjud Menurut Para Santri	58
2. Pelaksanaan Sholat Tahajjud santri PPNHL	60
3. Makna Sholat Tahajjud bagi Kesehatan Mental Santri PPNHL	72

BAB IV ANALISIS TERAPI SHOLAT TAHAJJUD BAGI KESEHATAN MENTAL

A. Pelaksanaan Terapi Sholat Tahajjud bagi Kesehatan Mental Santri PPNHL	78
B. Sholat Tahajjud sebagai terapi Kesehatan Mental Santri PPNHL	84

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

1. SK Judul
2. Surat Izin Survey
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
4. Kartu Konsultasi
5. Pedoman Wawancara
6. Pedoman Observasi
7. Daftar Infoman
8. Dokumentasi Penelitian

Daftar Informan

1. Bapak Drs. Madyo selaku ketua Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
2. Ibu Dr. Hj. Eni Suhesti selaku terapis dan ustadzah Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
3. Ibu Hj. Eni Julianti selaku terapis dan ustadzah Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
4. Arifa Nurmalika, santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
5. Febi Lala, santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
6. Galuh Putri Nandini, santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
7. Nala Nadiva, santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
8. Mia Rahmawati, santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
9. Asna Sholeha, santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
10. Intan Pragda, santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul skripsi ini adalah: “Terapi Sholat Tahajjud bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda”. Untuk menghindari kesalahan pemahaman dalam memahami maksud dan tujuan serta ruang lingkup pembahasan, terlebih dahulu akan penulis jelaskan beberapa kata istilah yang terkandung dalam judul tersebut, hal ini selain dimaksudkan untuk mempermudah pemahaman, juga untuk mengarahkan pada pengertian yang jelas sesuai dengan yang dikehendaki oleh penulis.

Adapun penegasan dan batasan-batasan istilah tersebut sebagai berikut:

Terapi berasal dari Yunani yaitu *θεραπεία* yang berarti treatment. Dalam bahasa Indonesia kata terapi diartikan sebagai pengobatan atau perawatan. Dalam dunia psikologi terapi mengacu pada psikoterapi yaitu pengobatan jiwa, sedangkan dalam konteks pendidikan terapi diartikan sebagai kaedah untuk membantu individu yang berkebutuhan khusus dan mengalami masalah dalam pengembangan aspek kognitif, emosional, sosial dan psikomotor mereka.

Terapi adalah suatu intervensi interpersonal, relational yang digunakan oleh terapis untuk membantu pasien atau klien dalam menghadapi problem-problem kehidupannya. Biasanya hal ini meliputi

peningkatan perasaan sejahtera individual dan mengurangi pengalaman subjektif yang tidak nyaman. terapis memakai suatu batasan tehnik-tehnik yang berdasarkan pengalamannya membangun hubungan, perubahan dialog, komunikasi dan perilaku serta dirancang untuk memperbaiki kesehatan mental pasien atau klien, atau memperbaiki hubungan kelompok (seperti dalam keluarga).¹

Adapun yang penulis maksud dari kata terapi adalah serangkaian proses bantuan oleh terapis yang dalam penelitian ini adalah seorang ustadz yang terlatih dan berpengalaman, guna meningkatkan tingkahlaku adaptif klien, yaitu santri pondok pesanten Nurul Huda dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental santri.

Dikatakan, "*Hajada ar-Rajulu*" artinya secara bahasa adalah laki-laki tidur malam. Adapun orang yang bertahajjud, artinya orang yang bangun malam untuk melakukan sholat.²

Syafi'I berkata, sholat malam dan sholat witir baik dilakukan sesudah maupun sebelum tidur dinamakan sholat tahajjud. Orang yang melaksanakan sholat tahajjud disebut mutahajjid.³

¹ <http://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/PSIKOTERAPI.pdf>

² Sa'id bin Ali bin Wahf al-Qahthani, *Kumpulan sholat sunnah dan keutamaannya*, (Jakarta, Darul Haq, 2002).h. 90

³ *Ibid*.h. 99

Dari definisi diatas penulis mengartikan bahwa sholat tahajjud merupakan sholat yang dilakukan pada malam hari, baik dilaksanakan sebelum, maupun sesudah tidur, dimana waktu itu merupakan waktu seseorang untuk tidur.

Kesehatan mental Notosoedirjo dan Latipun menjelaskan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefinisikan kesehatan mental (*mental hygiene*) yaitu, sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental, sehat mental jika tidak sakit akibat adanya stressor, dan sehat mental jika sejalan dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya.⁴

Selain itu Dr. Zakiah Darajat menjelaskan kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.⁵

Menurut penulis kesehatan ialah terhindarnya dari gangguan mental yang di tandai dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan segala aspek kehidupan. Dalam penelitian ini santri yang memiliki mental yang sehat adalah santri yang mampu beradaptasi dan mampu mengembangkan potensinya.

⁴Notosoedirjo, Moeljono dan Latipun, *Kesehatan mental : Konsep dan Penerapannya*(, Malang, UMM, 2005), h.35

⁵- Zakiah , *kesehatan mental* (Jakarta, took gunung agung, 1995), h.11

Nurkholis Madjid menyakini bahwa kata santri berasal dari kata “cantrik” (bahasa sansekerta atau jawa), yang berarti orang yang selalu mengikuti guru. Sedangkan versi yang lainnya menganggap kata “santri” sebagai gabungan antara kata “saint” (manusia baik) dan kata “tra” (suka menolong). Sehingga kata pesantren dapat berarti tempat pendidikan manusia baik-baik.⁶

M Dawam Raharjo memberikan pengertian pesantren sebagai sebuah lembaga pendidikan dan penyiaran agama islam , itulah identitas pesantren pada awal perkembangannya. Sekarang setelah terjadi banyak perubahan di masyarakat, sebagai akibat pengaruhnya, definisi diatas tidak lagi memadai, walaupun pada intinya nanti pesantren tetap berada pada fungsinya yang asli, yang selalu dipelihara di tengah-tengah perubahan yang deras. Bahkan karena menyadari arus perubahan yang kerap kali tak terkendali itulah, pihak luar justru melihat keunikannya wilayah social yang mengandung kekuatan resisrensi terhadap dampak modernisasi⁷

Menurut penulis pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan dan keagamaan yang berusaha melestarikan, mengajarkan dan menyebarkan ajaran Islam serta melatih para santri untuk siap dan mampu mandiri.

⁶ Zamakhsyari dhofier, *tradisi pesantren*, LP3ES, Jakarta, cet.2.1994, hal. 18

⁷ Ibid ,hal. 18

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diterangkan bahwa peneliti akan meneliti pelaksanaan sholat tahajjud yang dilakukan para santri pondok pesantren Nurul Huda Lampung dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental santri.

B. Alasan Memilih Judul

Ada beberapa alasan yang melatarbelakangi sehingga penelitian ini dilakukan, yaitu:

1. Sholat merupakan salah satu bentuk terapi, serta sholat tahajjud memiliki banyak keutamaan, salah satunya ialah memperbaiki kesehatan mental. Memiliki mental yang sehat sangat berguna bagi keseimbangan kehidupan manusia, khususnya santri. Dengan memiliki mental yang sehat, santri dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan segala problem yang ada. Tidak banyak yang tau tentang keutamaan sholat tahajjud dan pentingnya memiliki mental yang sehat.
2. Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung merupakan bagian dari yayasan Nurul Huda yang didalamnya terdapat beberapa tingkatan pendidikan seperti SD, SMP, SMA, dan SMK yang diberi nama Tri Sukses. Beberapa tahun terakhir ini Pondok Pesantren Nurul Huda Mengalami perkembangan yang sangat pesat. Seperti telah meluluskan banyak mubaligh/mubalighot dengan standar kemampuan dapat memahami makna dari ayat-ayat Al-Qur'an serta beberapa hadits pilihan yang

shoheh. Selain itu santri Pondok Pesantren Nurul Huda berhasil masuk ke Perguruan Tinggi Negeri dengan beberapa beasiswa. Dengan prestasi itu dapat terlihat bahwa banyak santri Pondok Pesantren Nurul Huda telah memiliki mental yang sehat terlihat dari kemampuan menyesuaikan diri dan mengoptimalkan potensi diri. Atas dasar itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Nurul Huda.

C. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental adalah sehat kondisi atau keadaan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, seperti terhindarnya dari rasa cemas, gelisah, malas, menggambarkan tingkah laku yang sehat. Dapat memanfaatkan bakat dan potensi semaksimal mungkin serta mencapai ketenangan jiwa dalam hidup.⁸

Banyaknya persoalan kehidupan menyebabkan manusia merasa bimbang, resah dan gelisah. Apabila berhadapan dengan persoalan yang harus dihadapi mental seseorang harus dalam keadaan tenang, sehat dan kuat mentalnya. Terkadang seseorang yang sehat belum tentu sehat mentalnya, karena orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat melewati segala faktor yang ada didalam kehidupannya.

Mental yang sehat ialah mental yang mampu berinteraksi dengan Tuhan penciptanya, sesama makhluk Nya dan mampu berinteraksi dengan

⁸ Zakiah darajat , ofcit , hal.11

alam. Oleh karenanya seseorang yang selalu berusaha untuk berkomunikasi dengan Tuhannya cenderung memiliki mental yang sehat. Berinteraksi dengan Tuhan dapat diartikan melaksanakan ibadah, seperti sholat ataupun berdzikir. Semua kegiatan tersebut merupakan rutinitas seorang muslim.

Namun kenyataannya, masih banyak seorang muslim yang sudah berusaha berinteraksi kepada Allah tapi belum mendapatkan ketenangan jiwa, muslim tersebut belum berhasil meraih kesehatan mental yang diidamkannya. Pernyataan ini sesuai dengan pernyataan badan statistic Indonesia dimana setidaknya dua hingga tiga orang melakukan bunuh diri di Indonesia. Pada tahun 2015 tercatat 812 kasus bunuh diri di Indonesia. Selain itu data Riskesdas 2013 menunjukan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6 % dari penduduk Indonesia.⁹ Tidak menutup kemungkinan terdapat kaum muslim di dalamnya mengingat bahwa mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam.

Untuk itu perlu adanya terapi yang dapat meningkatkan kesehatan mental, salah satunya adalah dengan mendekatkan diri kepa Allah dengan merutinkan sholat tahajjud, karena sholat tahajjud dilaksanakan pada malam hari sehingga dapat lebih khusuk dalam beribadah.

⁹ www.depkes.go.id

Dalam melakukan penelitian ini penulis berlandaskan pada beberapa firman Allah dalam Al Qur'an dan Sunnah shahihah, yang diantaranya yaitu:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”

Berdasarkan ayat di atas penulis menyimpulkan bahwa dengan mengingat Allah dalam hal ini melaksanakan sholat hati menjadi lebih tenteram ,setiap orang ingin merasakan ketenangan hidup , ketenangan hidup ini merupakan ciri dari kesehatan mental seperti yang di jelaskan oleh Dr. Zakiah Darajat :

Kesehatan mental menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup, kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan, dan kemampuannya menyesuaikan diri. Kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah orang tersebut memiliki kegairahan untuk hidup, atau akan pasif dan tidak bersemangat.¹⁰

Penjelasan Dr. Zakiah Darajat tersebut penulis mengambil kesimpulan bahwa kesehatan mental sangat penting bagi keseimbangan dan ketenangan hidup manusia, untuk itu penulis mencoba untuk menggali lebih dalam

¹⁰Ibid , hal. 16

tentang manfaat sholat tahajud untuk meningkatkan kesehatan mental manusia. Pemikiran tersebut berangkat dari penelitian yang dilakukan oleh Nizami diungkap bahwa shalat menghasilkan bio energi yang menghantarkan si pelaku dalam situasi seimbang (equilibrium). Hasil penelitian lainnya dari Arif Wisono Adi, 1985 (dalam Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori, 1994) menunjukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan shalat dengan tingkat kecemasan. Makin rajin dan teratur orang melakukan shalat maka makin rendah tingkat kecemasannya.

Untuk mengetahui itu semua, penulis mencoba melakukan penelitian kepada para santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung. Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung yang penulis anggap telah berhasil dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud. Pondok Pesantren yang berdiri sejak tahun 1994 mengalami perkembangan yang sangat pesat dan berhasil mencetak alumni yang berprestasi, mandiri dan berahklaq karimah. Selain itu dalam naungan Yayasan Nirul Huda didirikannya tingkat pendidikan seperti SD, SMP, SMA dan SMK Tri Sukses secara bertahap sehingga Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung berhasil mencetak para mubaligh dan mubalighot setiap tahunnya dengan kemampuan dalam bidang iptek dan imtek. Selain itu Alumni Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung berhasil mendapatkan beasiswa seperti

DEPAG, BIDIKMISI dan lain sebagainya untuk masuk ke Perguruan Tinggi Negeri.¹¹

Hal tersebut dilatarbelakangi oleh penyelenggaraan pembelajaran yang terstruktur dan santri Pondok Pesantren Nurul Huda mampu menjalankan tata tertib dan kegiatan rutin yang ada di Pondok Pesantren termasuk tertib dalam sholat tahajjud.,

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti memberanikan diri untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren tersebut guna mengetahui pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang dapat meningkatkan kesehatan mental santri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian dengan judul “Terapi Sholat Tahajjud bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda ” adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan terapi sholat tahajjud ?
2. Bagaimana sholat tahajjud sebagai terapi terhadap kesehatan mental ?

¹¹ Buku orientasi santri pondok pesantren nurul huda lampung

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Agar penelitian ini dapat terlaksana dengan baik sesuai yang diinginkan, maka tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui:

- a. Pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang dapat mentertibkan santri dalam melaksanakan sholat tahajjud.
- b. Sholat tahajjud sebagai terapi bagi kesehatan mental santri.

F. Kegunaan Penelitian

a. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi Masyarakat khususnya santri pondok pesantren tentang pentingnya sholat tahajjud yang dapat menentramkan hati sehingga dapat terhindar dari penyakit mental dan menambah khazanah kepustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada khususnya, dan perpustakaan UIN Raden Intan pada umumnya, serta khazanah pengetahuan bagi mahasiswa untuk lebih tahu tentang pengaruh sholat tahajjud terhadap kesehatan mental serta bagi semua pihak yang berkepentingan dengan hasil penelitian ini.

b. Secara Praktis

1) Bagi Pondok Pesantren

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta suplay pemikiran dalam peningkatan pemberian wawasan yang luas bagi para santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung.

2) Bagi Santri

Santri dapat lebih semangat dalam melaksanakan sholat tahajud, sehingga duharapkan para santri dapat memiliki mental yang lebih sehat lagi, sehingga santri sukses dalam melaksanakan tugas-tugas dalam kehidupannya

G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dapat dideskripsikan, dibuktikan, dikembangkan dan ditemukan pengetahuan, teori, tindakan dan produk tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam kehidupan.¹²

Supaya penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan, maka diperlukan metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan yang dibahas, adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Jenis dan Sifat Penelitian

¹² Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, Dan Disertasi (STD)* (Bandung: ALFABETA. 2013). h. 22

a. Jenis Penelitian

Penelitian kualitatif (*Qualitative Research*) adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.¹³

Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif fenomenologis, yaitu mengungkap makna atau fenomena yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu, dan dilakukan dalam situasi yang alami, sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji.

Dengan metode ini penulis mencoba mendeskripsikan kegiatan sholat tahajjud yang dilaksanakan oleh para santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung, kemudian diidentifikasi apakah kegiatan sholat tahajjud itu dapat meningkatkan kesehatan mental santri.

b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat *Deskriptif* artinya penelitian yang menggambarkan atau memaparkan objek tertentu dengan kata-kata secara jelas dan terperinci dengan penelitian yang penulis lakukan.¹⁴

Penelitian ini menggambarkan secara objektif tentang kegiatan sholat

¹³Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 60

¹⁴*Ibid*, h. 147

tahajjud para santri yang kemudian dalam penelitian ini disebut terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung.

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan responden atau narasumber yang ada di dalam cakupan penelitian. Namun, menurut *Spradley*, populasi dalam penelitian kualitatif dinamakan “*Social Situation*” atau situasi sosial yang terdiri atas tiga elemen yaitu: tempat (*place*), pelaku (*actor*) dan aktivitas(*activity*) yang berinteraksi secara sinergis.¹⁵

Dalam hal ini, yang menjadi populasi adalah keseluruhan santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung yang bertempat tinggal di dalam pondok pesantren dan para terapis yang di dalam Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung adalah seorang ustadz dan ustadzah yang terdiri dari 10 orang.

Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung terbagi menjadi beberapa kelas yaitu :

1. Kelas OSIP : kelas OSIP merupakan kelas unggulan yang didalamnya terdapat santri yang memiliki kualitas diri yang tinggi, yang terdiri dari 50 orang santriwan dan 50 orang santriwati.

¹⁵Sugiyono, *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011).

2. Kelas ramutan : yang termasuk dalam kelas ramutan adalah para santri yang masih membutuhkan bimbingan lebih untuk mencapai kualitas diri yang tinggi yang terdiri dari 500 orang santri.

b. Sampel

Sampel dapat diartikan sebagai bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.¹⁶

Berdasarkan pendapat di atas, maka penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto Sampel bertujuan (*purposive sampling*) dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya: alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh.¹⁷

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (mixed methods)*, (Bandung: ALFABETA, 2014), h.126

¹⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta Karya, 2002), h.108

Berdasarkan pendapat Suharsimi Arikunto diatas maka yang menjadi subjek dengan kriteria sampel adalah :

1. Santriwati yang berada dalam kelas OSIP
2. Santriwati yang berumur 16 tahun
3. Santriwati yang dapat tertib melaksanakan sholat tahajjud setiap harinya
4. Terapis wanita yang sudah bekerja selama 5 tahun

Berdasarkan kriteria dan ciri-ciri yang telah ditentukan diatas, maka yang memenuhi syarat dijadikan sampel adalah 15orang santri yang berada di kelas OSIP, serta terapis sebanyak 2 orang. Sehingga jumlah seluruh sampel adalah 17 orang.

3. Metode Pengumpul Data

Dalam penelitian ini metode atau alat pengumpul data yang digunakan untuk menghimpun data antara lain adalah metode observasi, metode interview (Wawancara) dan metode dokumentasi, kemudian instrumen pengumpulan datanya adalah daftar pertanyaan (wawancara).

a. Observasi

Observasi adalah proses pengambilan data melalui pengamatan langsung melalui panca indera terhadap obyek penelitian yang kemudian dikemas didalam skala peratingan, *checklist* atau panduan observasi.¹⁸

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuisioner. Kalau wawancara dan kuisioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain.¹⁹

Pada metode observasi ini, peneliti akan melakukan observasi secara langsung kepada subyek dan obyek penelitian serta peneliti akan berperan serta dalam proses observasi (*participant observation*).

Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data-data yang tidak bisa digali lewat metode wawancara (*interview*) dan dokumentasi, dan juga digunakan untuk membuktikan kebenaran hasil wawancara. Jenis observasi yang penulis ambil adalah observasi partisipan yaitu penulis mengadakan pencatatan dengan terlibat langsung di dalam kegiatan objek yang diteliti. Metode ini penulis gunakan untuk mengamati kegiatan-kegiatan santri terlebih pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung.

¹⁸Robert L. Gibson, Marianne H. Mitchell. *Bimbingan dan Konseling*. Pustaka Pelajar. Edisi Ketujuh. Jakarta: 2011. h. 393

¹⁹Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung:2011. h. 145

b. Interview (Wawancara)

Teknik wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin melakukan hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.²⁰

Teknik wawancara ini dilakukan secara *face to face* atau bertatap muka langsung dengan responden untuk menggali lebih mendalam tentang hal yang ingin diketahui peneliti. Dalam teknik wawancara ini, peneliti menggunakan teknik wawancara terpimpin dan terstruktur dimana peneliti memimpin langsung proses wawancara atau memberikan pertanyaan demi pertanyaan secara langsung kepada subyek penelitian, untuk mendapatkan data berupa hasil dari terapi sholat tahajjud yang telah dilaksanakan oleh para santri.

c. Dokumentasi

Selain menggunakan metode penelitian observasi dan wawancara, peneliti juga menggunakan metode dokumentasi untuk pengumpulan data secara tergambar dan sebagai metode untuk melengkapi data-data yang telah didapatkan melalui observasi dan wawancara. Metode ini penting digunakan sebagai arsip data-data penelitian dan sebagai bukti peneliti telah melakukan penelitian secara nyata.

²⁰Ibid. h. 137

d. Metode Analisis Data

Metode pengumpul data adalah metode pengolahan data sehingga peneliti berhasil menyimpulkan kebenaran yang dapat dipakai untuk menjawab persoalan yang diajukan dalam penelitian.²¹

Dalam penelitian ini akan digunakan metode analisis data kualitatif. Analisis data kualitatif adalah data yang dikumpulkan berjumlah tidak banyak, bersifat monografis atau berwujud kasus-kasus.²² Analisis data kualitatif dilakukan dengan jalan: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.²³

Setelah data dikumpulkan dengan lengkap, langkah selanjutnya adalah mengolah data-data mentah tersebut, kemudian melakukan *editing* untuk melihat kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi pada lembar pengumpulan data, selanjutnya penulis melakukan *coding* atau mengklasifikasikan jawaban responden sesuai dengan macam-macamnya atau mengklasifikasikan data yang telah di *editing* sebelumnya, setelah itu data tersebut akan dianalisis untuk mendapatkan rumusan mengenai masalah yang ada di lapangan sampai mendapatkan kesimpulan dari masalah tersebut dengan menggunakan analisis kualitatif.

²¹ Etta Mamang Sangadji dan Sopiah. *Op., Cit.*, h. 198

²² *Ibid.* 199

²³ Sugiyono. *Op., Cit.*, h. 246

BAB II

TERAPI SHOLAT TAHAJJUD BAGI KESEHATAN MENTAL

A. TERAPI

1. Definisi Terapi

Kata terapi berasal dari Yunani yaitu *θεραπεία* yang berarti treatment. Dalam bahasa Indonesia kata terapi diartikan sebagai pengobatan atau perawatan. Dalam dunia psikologi terapi mengacu pada psikoterapi yaitu pengobatan jiwa, sedangkan dalam konteks pendidikan terapi diartikan sebagai kaedah untuk membantu individu yang berkebutuhan khusus dan mengalami masalah dalam pengembangan aspek kognitif, emosional, sosial dan psikomotor mereka.¹

Terapi merupakan usaha seorang terapis untuk memberikan suatu pengalaman baru bagi orang lain. Pengalaman ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola distress subjektif. Psikoterapi tidak dapat mengubah problem pasien yang ada. Tetapi dapat meningkatkan penerimaan diri sendiri, membolehkan pasien untuk melakukan perubahan kehidupan dan menolong pasien untuk mengelola lingkungan secara lebih efektif.

Menurut Lewis R. Wolberg terapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologik terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan

¹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2013), h. 15

emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan:

- a. Menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada
- b. Memperantarai perbaikan pola tingkah laku yang terganggu
- c. Meningkatkan pertumbuhan serta mengembangkan kepribadian yang positif.²

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa terapi adalah suatu intervensi interpersonal, relational yang digunakan oleh psikoterapis untuk membantu pasien atau klien dalam menghadapi problem-problem kehidupannya. Biasanya hal ini meliputi peningkatan perasaan sejahtera individual dan mengurangi pengalaman subjektif yang tidak nyaman. Psikoterapis memakai suatu batasan tehnik-tehnik yang berdasarkan pengalamannya membangun hubungan, perubahan dialog, komunikasi dan perilaku serta dirancang untuk memperbaiki kesehatan mental pasien atau klien, atau memperbaiki hubungan kelompok (seperti dalam keluarga).

2. Bentuk –bentuk Terapi

Menurut Wolberg psikoterapi di bedakan menjadi beberapa model diantaranya adalah :

- a. Terapi Restrukturisasi, yaitu psikoanalisa
- b. Terapi Re-edukasi, yaitu psikoterapi kognitif dan psikoterapi perilaku
- c. Terapi Supportif, yaitu ventilasi, sugestif, persuasif, reassurance,

²<http://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/PSIKOTERAPI.pdf>

bimbingan dan konseling

Dengan penjelasan sebagai berikut :

a. Psikoanalisa

Diperkenalkan oleh Sigmund Freud tujuan utama dari psikoanalisa adalah mengangkat konflik (emosi dan motif yang direpresi) kekesadaran sehingga dapat ditangani dengan cara yang lebih rasional dan realistik. Terapi ini biasanya diperuntukan untuk klien yang mengalami konflik psikologis yang telah berlangsung lama dan telah menimbulkan gejala atau gangguan.³

Teknik-teknik terapi psikoanalisa disesuaikan untuk meningkatkan kesadaran, memperoleh pemahaman intelektual atas tingkah laku klien, dan untuk memahami makna berbagai gejala. Adapun teknik-teknik terapi psikoanalisa yaitu, asosiasi bebas, penafsiran, analisis mimpi, analisis atas resistensi, dan analisis atas transferensi.

Selama terapi klien bergerak melalui tatap-tahap tertentu, yaitu mengembangkan hubungan dengan terapis, mengalami krisis *treatment*, memperoleh pemahaman atas masa lampaunya yang tak disadari, mengembangkan resistensi-resistensi untuk belajar lebih banyak tentang diri sendiri, mengembangkan suatu hubungan transferensi dengan terapis, memperdalam terapi, menangani

³Gerald Corey, oph-cit Hal. 20

resistensi-resistensi dan masalah yang tersingkap, dan mengakhiri terapi.⁴

b. Terapi Kognitif

Terapi kognitif adalah terapi terstruktur jangka pendek yang menggunakan kerjasama aktif pasien dengan ahliterapi untuk mencapai tujuan terapeutik. Terapi ini berorientasi pada masalah sekarang dan pemecahannya. Terapi ini memfokuskan diri pada perubahan pikiran/pandangan seseorang terhadap masalah yang dihadapinya.⁵

Berdasarkan definisi diatas penulis menyimpulkan tujuan utama dari terapi kognitif adalah membangun suatu iklim terapeutik yang menunjang pertumbuhan klien, yaitu membangun hubungan yang membantu dimana klien akan mengalami kebebasan yang diperlukan untuk mengeksplorasi area-area hidupnya yang sebelumnya diingkari oleh klien.

c. Terapi tingkah laku

Terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Teori ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih

⁴Ibid, hal. 40

⁵ <http://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/PSIKOTERAPI.pdf>

adaptif. Pendekatan ini, telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berarti, baik dalam bidang-bidang klinis maupun pendidikan. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku.⁶

Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya, terapi tingkah laku di arahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, menghapus tingkah laku yang mal adaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Pada terapi tingkah laku tujuan dari treatment yang dilakukan lebih spesifik. Terapi tingkah laku pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya terdapat respon-respon yang layak, namun belum dipelajari

d. Terapi Client Centered

Pendekatan terapi client centered therapy yang dikembangkan Roger didasarkan pada falsafah sifat naluri manusia yang menegaskan

⁶ Ibid, hal.30

adanya aktualisasi diri. Client centered therapy merupakan salah satu terapi yang difokuskan pada pertanggung jawaban dan kapasitas klien untuk menemukan cara agar bisa menghadapi realitas, pada pribadi klien bukan pada problema yang dikemukakan oleh klien. Sasaran dari terapi ini bukan hanya sekedar menyelesaikan problema, tetapi membantu klien dalam proses pertumbuhannya, sehingga dia akan bisa lebih baik menangani problemanya di masa sekarang dan masa depan. Selain itu, yang paling penting adalah terapis dapat menciptakan suasana kondusif yang bisa menolong klien menjadi individu yang berfungsi secara penuh.

Dalam proses terapi client centered therapy klien akan mampu untuk mengeksplorasi ruang lingkup dari perasaannya lebih luas. Klien dapat mengungkapkan segala perasaan yang pernah dirasakannya, dan makin banyak menemukan aspek-aspek dalam diri mereka yang selama ini dibiarkan sembunyi. Pada saat klien merasa dirinya dipahami dan diterima maka sikap defensifnya akan berkurang dan menjadi lebih terbuka. Klien akan mulai mengurangi orientasinya pada pemenuhan harapan orang lain dan menjadi lebih jujur dengan dirinya sendiri.

Pengalaman klien selama terapi adalah proses membuang belenggu psikologis yang selama ini mengganggunya. Klien

diharapkan mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, dan klien lah yang menentukan irama dari konseling yang dijalani. Klien menentukan kawasan yang ingin diekplorasinya berdasarkan sasaran perubahan yang mereka inginkan. Klien yang sudah terbebas dari belenggu tersebut dapat mengeksplorasi sesuatu yang diinginiya dan beraktualisasi diri.

Selain dalam konteks psikologi, seorang psikolog muslim ternama Muhammad Mahmud Mahmud membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori, pertama, bersifat duniawi berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Psikoterapi duniawi merupakan hasil daya upaya manusia berupa teknik-teknik terapi atau pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniyah. Kedua, bersifat ukhrawi, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual dan agama, dan kedua model psikoterapi ini satu sama lain saling terkait.⁷

Menurut Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, psikoterapi dalam Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat

⁷ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, 2001

duniawi, ukhrawi maupun penyakit manusia modern adalah sebagaimana ungkapan dari Ali bin Abi Thalib sebagai berikut:⁸

a. Membaca Al Quran

Al-Quran dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya terdapat rahasia mengenai bagaimana menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan seseorang. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan mendengar, membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا

Artinya : “ dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

b. Sholat Tahajjud

melakukan shalat malam (qiyamul lail). Keampuhan terapi shalat sunnah ini sangat terkait dengan pengamalan shalat wajib, sebab

⁸ Ibid, 354

kedudukan terapi shalat sunnah hanya menjadi suplemen bagi terapi shalat wajib.

Shalat secara umum sholat memiliki empat aspek terapeutik, pertama adalah aspek olahraga, karena shalat adalah suatu proses yang menuntut aktivitas fisik yang di dalamnya terdapat proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses terapi gangguan jiwa adalah latihan relaksasi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nizami diungkap bahwa shalat menghasilkan bio energi yang menghantarkan si pelaku dalam situasi seimbang (equilibrium). Hasil penelitian lainnya dari Arif Wisono Adi, 1985 (dalam Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori, 1994) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan shalat dengan tingkat kecemasan. Makin rajin dan teratur orang melakukan shalat maka makin rendah tingkat kecemasannya.

Kedua adalah aspek meditasi. Shalat adalah proses yang menuntut konsentrasi yang dalam (khusuk) dan kekhusukan dalam shalat adalah suatu proses meditasi, yang dalam beberapa penelitian dikatakan bahwa aktivitas meditasi dapat menghilangkan kecemasan.

Ketiga adalah aspek auto-sugesti. Bacaan dalam pelaksanaan shalat adalah ucaapan yang dipanjatkan pada Allah. Di samping berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di

dunia dan di akhirat. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi “self-hypnosis” dengan mensugesti diri sendiri dengan mengucapkan hal-hal yang baik pada diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut.

Keempat adalah aspek kebersamaan. Hal ini tampak pada saat pelaksanaan shalat berjamaah yang pada pelaksanaannya memupuk rasa kebersamaan. Beberapa ahli psikologi berpendapat bahwa perasaan “keterasingan” dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan jiwa. Dengan shalat berjamaah perasaan terasing dari orang lain itu dapat hilang.

c. Bergaul dengan Orang Sholeh

Orang yang salih adalah orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Jika seseorang dapat bergaul dengan orang salih maka nasihat-nasihat dari orang salih tersebut akan dapat memberikan terapi bagi kelainan atau penyakit mental seseorang. Dalam terminologi tasawuf hal ini tergambar pada seorang guru sufi atau mursyid yang memiliki ketajaman batin terhadap kondisi penyakit muridnya.

d. Puasa

Maksud puasa di sini adalah menahan (imsak) diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Al-Ghazali mengemukakan bahwa hikmah berpuasa (menahan rasa lapar) adalah: menjernihkan kalbu dan mempertajam pandangan akal, melembutkan kalbu sehingga mampu merasakan kenikmatan batin, menjauhkan perilaku yang hina dan sombong, yang perilaku ini sering mengakibatkan kelupaan, mengingatkan jiwa manusia akan cobaan dan azab Allah, sehingga sangat hati-hati di dalam memilih makanan, memperlemah syahwat dan tertahannya nafsu amarah yang buruk, mengurangi tidur untuk diisi dengan berbagai aktivitas ibadah, mempermudah untuk selalu tekun beribadah, menyehatkan badan dan jiwa, menumbuhkan kepedulian sosial, menumbuhkan rasa empati

e. Dzikir Malam

Dalam arti sempit zikir berarti menyebut asma-asma agung dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti yang luas, zikir mencakup pengertian mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT. yang telah diberikan kepada kita, sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang

bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT., semata sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya, melakukan zikir sama nilainya dengan terapi relaksasi.

3. Tahap – tahap Pelaksanaan Terapi

Setelah mengetahui tujuan terapi perlu kiranya mengetahui tahapan-tahapan dalam terapi. Dalam pelaksanaan terapi terdapat beberapa teori, seperti yang di jelaskan dalam buku Gerald Corey, tahapan pelaksanaan terapi secara umum adalah sebagai berikut :

a. Wawancara

Terapis akan mengetahui keluhan atau permasalahan klien. Dalam tahap ini perlu dikemukakan :

1. Aturan-aturan apa saja yang perlu diketahui oleh klien.
2. Apa yang akan dilakukan oleh terapis
3. Apa yang diharapkan klien
4. Perlu dibina rapport, yaitu hubungan yang menimbulkan keyakinan dan kepercayaan klien bahwa ia akan dapat ditolong. Tanpa ini klien akan lari sebelum mulai. Terapi tidak akan berjalan seperti yang diharapkan.
5. Perlu dikembangkan komitmen klien untuk menjalankan perannya sebagai klien.

6. Kontrak terapeutik, perlu pula dikemukakan.
7. Persetujuan antara tugas klien dan tugas terapis kapan dan dimana terapi dilakukan dan berapa lama.
8. Kemukakan tujuan yang akan dicapai oleh klien dalam terapi. Apa yang dapat dijanjikan terapis dan apa yang dapat diharapkan oleh klien
9. Untuk meyakinkan klien perlu dikemukakan keberhasilan yang telah dialami terapis untuk kasus-kasus yang sama. Atau dapat dikemukakan hasil penelitian tentang efektivitas pendekatan yang digunakan terapis.
10. Tugas terapis adalah memberikan perhatian penuh dan mendengarkan dengan seksama apa yang diungkapkan oleh klien.

Tugas klien adalah menceritakan semuanya pada terapis. Jangan sampai terbalik bahwa terapis yang banyak bicara dan klien yang mendengarkan.

Terapis banyak memberikan nasehat dan klien hanya mendengarkan saja. Kalau sampai terjadi seperti ini berarti bukan merupakan proses psikoterapi tetapi konsultasi.

b. Proses Terapi

Tahap kedua dari psikoterapi adalah proses terapi. Supaya terjadi komunikasi yang mengalir dengan baik perlu dilakukan hal-hal sbb:

1. Mengkaji pengalaman klien
2. Menggali pengalaman masa lalu

3. Mengkaji hubungan antara terapis dan klien saat ini dan di sini
4. Melakukan pengenalan, penjelasan, dan pengartian perasaan dan arti-arti pribadi pengalaman klien

c. Pengertian ke Tindakan

Tahap ini dilakukan pada saat menjelang terapi berakhir.

Hal-hal yang perlu dilakukan terapis dan klien :

1. Disini terapis mengkaji bersama klien tentang apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung.
2. Apa yang telah diketahui klien akan diterapkan dalam kehidupannya nanti.

d. Mengakhiri Terapi

Terapi dapat diakhiri kalau tujuan telah tercapai. Atau apabila klien tidak melanjutkan terapi.

Ketergantungannya kepada terapis selama ini sedikit-sedikit harus dihilangkan dengan menumbuhkan kemandirian klien.

Selain itu ilmuwan psikologi Rogers memiliki pandangan bahwa manusia memiliki dorongan untuk selalu bergerak ke muka, berjuang untuk berfungsi, kooperatif, konstruktif dan memiliki kebaikan pada diri sendiri tanpa perlu mengendalikan dorongan-dorongan agresifnya. Filosofi tentang manusia ini berimplikasi dalam praktek terapi client centered dimana terapis meletakkan tanggung jawab proses terapi pada

client, bukan terapis yang memiliki otoritas. Client diposisikan untuk memiliki kesanggupan-kesanggupan dalam membuat keputusan.

Proses-proses yang terjadi dalam terapi dengan menggunakan pendekatan Client Centered adalah sebagai berikut :

Terapi memusatkan pada pengalaman individual, Terapi berupaya meminimalisir rasa diri terancam, dan memaksimalkan dan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapat tilikan perasaan yang mengarah pada pertumbuhan.

Melalui penerimaan terhadap klien, konselor membantu untuk menyatakan, mengkaji dan memadukan pengalaman-pengalaman sebelumnya ke dalam konsep diri.

Dengan redefinisi, pengalaman, individu mencapai penerimaan diri dan menerima orang lain dan menjadi orang yang berkembang penuh.

Wawancara merupakan alat utama dalam konseling untuk menumbuhkan hubungan timbal balik.⁹

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa intrumen yang paling utama dalam pelaksanaan terapi adalah wawancara.

⁹Carl R. Rogers, *konseling dan terapi* , edisi indonesia, pustaka pelajar, 2010.hal313

B. KESEHATAN MENTAL

1. Pengertian Kesehatan Mental

Notosoedirjo dan Latipun menjelaskan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefinisikan kesehatan mental (*mental hygiene*) yaitu, sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental, sehat mental jika tidak sakit akibat adanya stressor, dan sehat mental jika sejalan dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya.¹⁰

Berdasarkan penjelasan diatas penulis dapat memaparkan sebagai berikut :

- a. Sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tahan terhadap serangan sakit jiwa dan gangguan jiwa.

- b. Sehat mental jika tidak sakit akibat adanya stressor

- c. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menahan diri untuk tidak jatuh sakit akibat stressor (sumber stress). Sumber stress disini ialah tekanan-tekanan yang ada dalam hidupnya.

- d. Sehat mental jika sejalan dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya

Michale dan Kirk Patrick dalam buku Notosoedirjo dan Latipun, memandang bahwa :

¹⁰Notosoedirjo, Moeljono dan Latipun, *Kesehatan mental : ,Konsep dan Penerapannya*, Malang, UMM, 2005, hal.48

Individu yang sehat mentalnya ialah individu yang terbebas dari gejala psikiatris dan individu itu dapat berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosialnya.¹¹

Dr Zakiah Darajat dalam bukunya menerangkan kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).¹²

Menurut definisi ini, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa serta penyakit jiwa. Yang dikatakan gangguan jiwa adalah rasa cemas, rasa malas, hilangnya kegairahan untuk melakukan pekerjaan dan sebagainya. Sedangkan yang dikatakan penyakit jiwa adalah orang yang memiliki pandangan hidup yang jauh berbeda dari orang pada umumnya.

Selain itu Dr. Zakiah Darajat juga menjelaskan kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.¹³

Berdasarkan definisi diatas dapat dijelaskan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan segala aspek dalam kehidupannya dapat dikatakan orang tersebut memiliki mental sehat, karena kesanggupan untuk menyesuaikan diri itu, akan membawa orang kepada kenikmatan hidup dan

¹¹Ibid , hal 30

¹²Zakiah darajat, *kesehatan mental, Jakarta, toko gunung agung* , 199, hal.15

¹³Ibid . hal 11

terhindar dari kecemasan, kegelisahan dan ketidakpuasan, selain itu orang tersebut memiliki semangat dan kebahagiaan dalam hidupnya.

Kemudian menurut Dr. Jalaluddin, kesehatan mental ialah suatu kondisi batin yang senantiasa dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi, yaitu penyerahan diri sepenuhnya kepada tuhan.¹⁴

Selain itu, Pieper dan Uden menjelaskan dalam buku Rakhmad Jalaluddin bahwa :

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri, dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.¹⁵

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.¹⁶

¹⁴Rakhmat, Jalaluddin, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*, Mizan Pustaka, 2013, hal.72

¹⁵Ibid , hal. 20

¹⁶Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, Jakarta, Toko Gunung Agung, 1995

Dalam hal ini yang dimaksud fungsi-fungsi jiwa ialah seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, fungsi-fungsi jiwa itulah yang harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu sama lain, sehingga dapat terwujud keharmonisan jiwa serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin.

Dari definisi kesehatan mental di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa kesehatan mental ialah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan dan penyakit jiwa, serta mempunyai seseorang untuk menyesuaikan diri dengan segala aspek dalam kehidupannya dan dapat mengaktualisasikan dirinya dengan segala potensi sehingga dapat mengembangkan bakat yang akan membawanya merasakan ketenangan jiwa dalam hidupnya dan tercapai keharmonisan jiwa. Serta kesehatan mental itu dapat dicapai antara lain dengan keyakinan akan ajaran agama, keteguhan dalam mengindahkan norma-norma sosial, hukum, moral, dan sebagainya.

2. Ciri-ciri Mental yang Sehat

Dari definisi kesehatan mental diatas, dapat di tarik kesimpulan, bahwa seseorang yang memiliki mental yang sehat memiliki ciri-ciri :

a. Mampu menerima kebenaran

Seseorang yang sehat akan berorientasi pada kebenaran atau kenyataan yang terjadi dalam kehidupannya dari pada apa yang ideal. Merujuk pada

penjelasan Pieter dan uden yang menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri, dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.¹⁷

b. Mampu menyesuaikan diri serta toleransi

Dimana seseorang yang sehat mentalnya akan mampu menerima segala aspek yang bertentangan dengan dirinya baik dari dalam diri maupun dari lingkungannya. Pernyataan ini berdasarkan penjelasan Dr. Zakiah Darajat “kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.”¹⁸

c. Merasakan kedamaian dan selaras dengan lingkungannya

Yaitu orang yang memiliki mental sehat akan merasakan keamanan dalam dirinya dan orang lain dalam lingkungannya, sehingga mampu merasakan kedamaian dan selaras dengan lingkungan, hal ini dapat didapatkan dengan cara bertawal kepada Allah. Berdasarkan penjelasan Dr. Jalaluddin (2013) “kesehatan mental ialah suatu kondisi batin yang senantiasa dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan

¹⁷Rakhmat, Jalaluddin, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*, Mizan Pustaka, 2013

¹⁸Zakiah darajat, oph-cit. hal.11

ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi, yaitu penyerahan diri sepenuhnya kepada tuhan.”¹⁹

d. Vitalitas atau mampu mengoptimalkan potensinya

Kemampuan untuk meningkatkan kualitas hidupnya, sehingga mampu meraih kebahagiaan dalam hidupnya. Merujuk pada pendapat Dr. Zakiah Darajat “kesehatan mental ialah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain ; serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.”²⁰

e. Memiliki sifat sabar

Kemampuan untuk tetap tetap bertahan dalam pengalaman-pengalaman buruk dan menyelesaikannya secara perlahan seiring berjalannya waktu. Berdasarkan pendapat Notosoedirjo dan Latipun (2005) “Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menahan diri untuk tidak jatuh sakit akibat stressor (sumber stress). Sumber stress disini ialah tekanan-tekanan yang ada dalam hidupnya.”

f. Mampu menahan amarah

¹⁹Rakhmat, Jalaluddin, oph-cit, hal. 23

²⁰Zakiah darajat, *kesehatan mental, Jakarta, toko gunung agung* , 1995

Keadaan psikologis yang dapat mengiringi manusia dari keadaan yang wajar ke arah penyelewengan atau kejahatan adalah sifat marah, dan sifat marah merupakan manifestasi kepribadian yang tidak seimbang.

3. Pentingnya Memiliki Mental yang Sehat

Seseorang yang memiliki mental yang sehat tidak akan lekas putus asa, pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan dalam hidup dengan tenang dan wajar, dan menerima kegagalan itu sebagai pelajaran yang akan membawanya pada kesuksesan. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, kegagalan itu dapat kita pelajari dan di ambil hikmahnya, selain itu dapat kita ketahui sebab-sebab sehingga timbulnya kegagalan tersebut, serta kita dapat melihat kesalahan kita dimasa lalu yang menjadikannya kegagalan. Dengan begitu semua kesalahan itu menjadi pelajaran dan dapat kita jadikan bekal dalam usaha yang akan datang dengan menghindari kesalahan-kesalahan tersebut.

Penjabaran diatas dapat diperkuat dengan pernyataan Dr. Zakiah Darajat yang menjelaskan bahwa “ kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup”.²¹

²¹Zakiah Darajat, oph-cit hal. 13

Dengan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan segala aspek dalam kehidupan, seseorang akan lebih mudah menerima setiap permasalahan yang datang padanya, sehingga ia tidak mudah putus asa, dan dapat menjadikan setiap kegagalan menjadi pelajaran yang akan mengantarkannya pada kesuksesan nantinya.

Selain itu, menurut Pieper dan Uden menjelaskan dalam buku Rakhmat jalaluddin bahwa :

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri, dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.²²

Dengan penjelasan itu dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang memiliki mental yang sehat akan mendapatkan ketenangan dalam hidupnya, karena ia mampu menjalankan fungsi-fungsi dalam kehidupannya dan menciptakan keharmonisan didalamnya, dengan ketenangan jiwa tersebut seseorang akan mendapatkan kebahagiaan, selain itu seseorang akan dengan mudah menggapai kesuksesannya.

²²Rakhmat, Jalaluddin, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*, Mizan Pustaka, 2013

C. SHOLAT TAHAJJUD SEBAGAI TERAPI BAGI KESEHATAN MENTAL

Bagi umat islam sholat merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stress, karena sholat merupakan salah satu bentuk dzikir, dan dzikir salah satu fungsinya adalah menghilangkan stress. Salah satu efek dzikir (ingat pada Allah), ialah membirakan ketenangan, ketentraman, tidak cemas, stress atau depresi²³

Orang yang menegakkan qiyamul lail akan terpelihara dari gangguan setan sehingga bangun dipagi hari dalam keadaan segar dan bersih jiwanya. Jiwa yang baik adalah jiwa yang memiliki kecenderungan kearah kesucian ruh. Dalam pandangan islam, setiap hati manusia memiliki dua kecenderungan, kecenderungan kearah kesucian (ruh) dan kecenderungan kearah kekotoran (tubuh). Jiwa yang baik merupakan jiwa yang selalu berpusat pada Allah.²⁴

Adapun hukum sholat tahajjud di jelaskan pada QS. Al-Furqon : 64

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَمًا

Artinya : “Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka”²⁵

selain itu hukum sholat tahajjud dijelaskan pada QS. Az-Zumar : 9

²³ KH. Muhammad Sholikhin, *The Miracle of sholat*, Jakarta , Erlangga, 2011

²⁴ Muhyidin, M, *Misteri Sholat Tahajjud*, Diva Press, 2009

²⁵ Departemen agama, Qur'an dan terjemahan.h.79

أَمَّنْ هُوَ قَنِتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

Artinya : “(Apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran”²⁶

Berdasarkan ayat-ayat diatas Allah menceritakan orang-orang yang sempurna imannya ialah orang yang selalu menjalankan sholat malam, mereka adalah orang yang berilmu, dan dengan menjalankan sholat malam Allah akan meninggikan derajat mereka.

Karena begitu pentingnya sholat malam Allah berfirman pada QS. Al-Isra' : 79 yang berbunyi

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

Artinya : “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji”²⁷

²⁶ Ibid.hal.115

²⁷ Ibid.hal.98

Berdasarkan ayat diatas terlihat bahwa sholat tahajjud sangat dianjurkan, karena Allah sangat menyukai hal itu dengan menjanjikan tempat yang terpuji bagi yang melaksanakan sholat tahajjud.

Selain ayat di atas, Nabi Muhammad SAW bersabda tentang pentingnya sholat tahajjud dan menganjurkannya, dengan sabdanya

“puasa yang paling utama setelah puasa Ramadhan adalah puasa di bulan Muharram. Sholat yang paling utama setelah sholat wajib ialah sholat malam”
HR. Muslim.

Hubungan sholat tahajjud dengan ketenangan jiwa dapat kita lihat dari keutamaan sholat tahajjud sebagai berikut :

- a. Allah mengistimewakan orang yang menjaga sholat tahajjud

Dengan firman Allah dalam QS.Az-Zumar : 9

أَمَّنْ هُوَ قَنِتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمَلُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْمَلُونَ ۚ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولَٰؤُلَآءِ اللَّئِبِ ۖ

Artinya : “(Apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?"

Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran”²⁸

- b. Sholat tahajjud dapat memudahkan kita masuk kedalam surga.

Seperti sabda nabi Muhammad SAW :

“wahai kaum muslimin, sebarkanlah salam, berikanlah makan kepada fakir miskin, peliharalah hubungan silaturahmi, sholatlah di waktu malam ketika orang banyak sedang tertidur lelap, niscaya kalian akan masuk surga dengan aman.” HR.Tirmidzi

Lewat hadist diatas dapat diambil pelajaran bahwa melaksanakan sholat tahajjud secara rutin merupakan salah satu amalan yang dapat mempermudah kita masuk kedalam surga.

- c. Sholat tahajjud dapat mengangkat derajat di surga

Dengan dasar hadist, yang menceritakan bahwa Rasulullah SAW bersabda :

”sesungguhnya dalam surga itu terdapat kamar-kamar yang bagian luarnya memperlihatkan sisi dalamnya, dan bagian dalamnya memperlihatkan sisi-sisi luarnya, Allah mempersiapkannya bagi orang yang suka memberi makan fakir miskin , selalu berbicara lembut, melakukan banyak puasa,

²⁸ Ibid,hal.115

menyebarkan salam, dan bangun malam kala orang banyak sedang tidur nyenyak.” HR.Tirmidzi

Dari hadist diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dengan melaksanakan sholat tahajjud secara rutin dapat meninggikan derajat kita di surga, tergambar dari kamar-kamar yang indah yang Allah siapkan bagi yang mengerjakan sholat tahajjud

- d. Sholat tahajjud dapat menghapus dosa-dosa, dan mencegah dalam berbuat dosa

Rasullah SAW bersabda :

“Hendaknya kalian semua melaksanakan sholat malam, karena itu adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelum kalian, sebagai cara mendekatkan diri kepada Allah, penghapus kesalahan dan mencegah dosa.” HR. at-Tirmidzi

Dari hadist diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Allah akan menghapus dosa-dosa orang yang mengerjakan sholat tahajjud, serta Allah membimbingnya untuk selalu berada di jalan yang benar, dengan terhapusnya dosa dan selalu berada di jalan yang benar seseorang akan mendapatkan ketenangan dalam jiwanya.

- e. Sholat tahajjud menenangkan jiwa

Sholat tahajjud yang dilakukan oleh seseorang yang dirinya merasa terpanggil oleh Tuhan, akan menghasilkan kedamaian di hati, ketentraman yang menyelimuti jiwa, dan rasa percaya diri yang sehat.

Selain itu di jelaskan dalam hadist :

”syaitan mengikat di pangkal kepala seseorang darimu saat ia tidur dengan tiga ikatan yang pada masing-masingnya tertulis’ malammu masih sangat panjang’ bila ia bangun dan berdzikir pada Allah, maka lepaslah satu ikatan, bila ia berwudhu’ satu ikatan lagi lepas, dan bila ia sholat satu ikatan lagi lepas. Maka dipagi hari ia dalam keadaan semangat dengan jiwa yang baik. Namun jika ia tidak melakukan hal itu, maka dipagi hari jiwanya kotor dan ia menjadi malas.” HR. Al-Bukhari

Selain itu para ulama menjelaskan betapa pentingnya sholat tahajjud bagi kesehatan mental, seperti berikut ini :

Al-‘Allamah Ibnul Qayyim mengatakan :

“cobalah renungkan bagaimana Allah membalas sholat malam yang mereka lakukan secara sembunyi dengan balasan yang Ia sembunyikan bagi mereka, yakni yang tidak diketahui oleh semua jiwa. Juga bagaimana Allah membalas rasa takut dan gundah gulana mereka diatas tempat tidur dengan kesenangan jiwa di dalam surga.” (Ibnul Qayyim .hadill Arwah ilaa bilaadil Afraah: 278)

Sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari :

”syaitan mengikat di pangkal kepala seseorang darimu saat ia tidur dengan tiga ikatan yang pada masing-masingnya tertulis’ malammu masih sangat panjang’ bila ia bangun dan berdzikir pada Allah, maka lepaslah satu ikatan, bila ia berwudhu’ satu ikatan lagi lepas, dan bila ia sholat satu ikatan lagi lepas. Maka dipagi hari ia dalam

keadaan semangat dengan jiwa yang baik. Namun jika ia tidak melakukan hal itu, maka dipagi hari jiwanya kotor dan ia menjadi malas.”HR. Al-Bukhari

Kemudian Ibnu Hajar berkata : “ apa yang terungkap dengan jelas dalam hadist ini adalah, bahwa shalat malam memiliki hikmah untuk kebaikan jiwa walaupun hal itu tidak dibayangkan oleh orang yang melakukannya, dan demikian juga sebaliknya.”

Untuk memperkuat hadist di atas, diisyaratkan juga dengan firman Allah dalam QS. Al-Muzzammil : 6 .

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾

Artinya : “Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyu’) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan”

Dengan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa sholat tahajjud sangat baik bagi kebaikan jiwa, terlihat dari hadist bahwa orang yang melaksanakan sholat tahajjud akan lebih bersemangat dipagi hari serta jiwanya baik, dengan kesemangatan serta yang baik seseorang akan dengan mudah menuju kesuksesan yang membawanya pada kebahagiaan, sehingga orang tersebut terhindar dari gejala gangguan jiwa.

Kemudian dalam hadist yang diriwayatkan oleh Muslim :

“ sesungguhnya dimalam hari terdapat waktu tertentu, yang seorang muslim memohon kepada Allah dari kebaikan dunia dan akhirat pada waktu itu, maka Allah akan memberikan kepadanya, dan hal tersebut ada disetiap malam.” HR. Muslim

Dengan diberikannya kebaikan dunia dan akhirat seorang akan merasa lebih tenang , dengan jiwa tenang seseorang akan mendapatkan mental yang sehat, selain itu kebiasaan yang diulangi setiap saat adalah cermin dari diri, kebiasaan itu akan menjadi karakteristik jiwa. Jika kebiasaan itu adalah hal yang baik, maka karakteristik jiwa akan baik.

D. Kajian Pustaka

Tujuan penulis agar terhindar dari adanya kesan pengulangan atau tindakan plagiat dalam penelitian, maka penulis akan memaparkan penelitian yang pernah ada dengan skripsi yang penulis buat antara lain:

1. Arifah Puji Handayu, tahun 2012, dengan judul penelitian “*Hubungan Antara Intensitas Sholat Tahajjud dengan Ketenangan Jiwa Mahasiswa Pengurus Lembaga Dakwah Kampus STAIN Salatiga.*” Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa intensitas sholat tahajjud mempengaruhi ketenangan jiwa Mahasiswa Pengurus Lembaga Dakwah Kampus STAIN Salatiga, yakni dengan melaksanakan sholat tahajjud mahasiswa dapat merasakan ketenangan jiwa.
2. Abd. Sholahuddin, tahun 2016 dengan judul “*Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap Kecerdasan Emosi Santri Daarul Mustaqiem Pamijahan*

Bogor.” Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa sholat tahajjud dapat mempengaruhi kecerdasan emosional santri Daarul Mustaqiem Pamijahan Bogor, yakni dengan rutin sholat tahajjud santri dapat memiliki kecerdasan emosional lebih baik.

Dari beberapa penelitian terdahulu tersebut dapat dijadikan kajian dalam melakukan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini membahas tentang study terapi sholat tahajjud yang dapat meningkatkan kesehatan mental santri Pondok pesantren Nurul Huda Lampung, berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang pengaruh pelaksanaan sholat terhadap ketenangan jiwa dan kecerdasan emosi. Selain itu sejauh yang peneliti ketahui belum ada yang meneliti tentang terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Nurul Huda tersebut.

BAB III
PELAKSANAAN TERAPI SHOLAT TAHAJJUD BAGI
KESEHATAN MENTAL SANTRI PONDOK PESANTREN
NURUL HUDA LAMPUNG

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung

1. Sejarah Berdirinya

Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung mulanya adalah sebuah kelompok pengajian masyarakat yang dirintis sejak tahun 1984. Lambat laun pengajian ini semakin berkembang dengan indikator semakin banyaknya jumlah anggota masyarakat yang ikut mengaji dan jumlah mubaligh dan mubalighot yang mengajar. Tercatat saat itu sudah ada 25 orang mubaligh mubalighot.

Melihat antusiasme masyarakat untuk menyiarkan agama Islam dan cita-cita luhur membina generasi penerus secara islami dan atas prakarsa dari KH. Ahmad Mansyurin, KH. Muhammad Siroj, dan H. Dahlan maka pada tanggal 5 Desember 1993 didirikanlah sebuah lembaga pendidikan dengan nama Pondok Pesantren Nurul Huda.

Untuk menjalankan kegiatan roda organisasi dan operasional pendidikan maka ditunjuklah Ir. H. Badruddin sebagai ketua dan dibantu oleh tiga orang ustadz, yaitu KH. Fathurrohman, KH Rahmat Hidayat Habibullah, dan Ust. Supardi. Dengan tenaga-tenaga tersebut maka pesantren berjalan dengan 10 orang santri pada angkatan pertama. Kini

sepuluh orang tersebut telah menjadi para mubaligh dan telah bertugas di beberapa wilayah Indonesia.

Setahun kemudian, yaitu pada tanggal 20 September 1994 untuk memudahkan gerak organisasi dibentuk Yayasan Nurul Huda Lampung yang berfungsi sebagai payung hukum untuk operasional pendidikan pondok pesantren dengan akta notaris Marubin Pasaribu, SH. Nomor 16 tahun 1994. Sedangkan izin operasional pondok pesantren disahkan dengan Piagam Diniyah Departemen Agama RI nomor 235/PP/LS/1996. Kini Pondok Pesantren Nurul Huda semakin diakui legalitasnya dengan diterbitkannya statistik pondok pesantren 042180104008 oleh Kantor Wilayah Departemen Agama Propinsi Lampung.

Oleh karena perpindahan tugas Ir. H. Badruddin sebagai birokrat, praktis beliau hanya mengemban tugas sebagai ketua dari tahun 1994-1995. Berikutnya yang diamanahi sebagai ketua adalah Ir. H. Abdul Aziz, SH pada tahun 1998-2004. Selanjutnya Drs. Madiyo mulai memimpin sejak tahun 2004.

2. Visi, Misi, Strategi dan Prinsip Pondok Pesantren Nurul Huda

Sebagai lembaga pendidikan, Pondok Pesantren Nurul Huda yang beralamat di Jalan Serbajadi Desa Pemanggilan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan ini memiliki visi dan misi dalam mengembangkan pendidikannya. Visi Pondok Pesantren Nurul Huda

adalah terbentunya manusia yang berimaan dan bertaqwa, mandiri dan berakhlak karimah. Adapun misi yang diemban adalah :

- a. Membangun pondok pesantren yang berkualitas, sehat, harmonis dan Islami dengan lingkungan dan fasilitas yang mendukung.
- b. Membangun pondok pesantren yang memiliki keunggulan dibidang pendidikan agama dan pembinaan budi pekerti.
- c. Mewujudkan lulusan yang berdaya saing tinggi, mandiri dan dapat menjadi teladan di masyarakat.
- d. Meningkatkan kualitas profesionalisme dan kesejahteraan tenaga pendidik dan kependidikan serta kualitas pelayanan pendidikan.
- e. Memberdayakan seluruh komponen dalam lingkungan pondok pesantren dan tercapainya tujuan pembangunan nasional.

Untuk mewujudkan visi dan misi tersebut, strategi yang diambil oleh pondok pesantren adalah :

- a. Mengembangkan kerjasama dengan masyarakat dalam pengelolaan pondok pesantren
- b. Meningkatkan hubungan komunikasi efektif baik vertical maupun horizontal, internar maupun eksternal untuk mengatisipasi hambatan dan tantangan serta membangun kesadaran kebersamaan

- c. Menyerap perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni untuk dapat diaplikasikan dalam proses pendidikan sehingga memperoleh lulusan yang berkualitas.

Adapun dalam menyelenggarakan pendidikannya Pondok Pesantren Nurul Huda memiliki prinsip, yaitu :

- a. Iman dan Taqwa
- b. Ahklaq Mulia
- c. Ilmu pengetahuan , teknologi dan seni budaya
- d. Kemandirian
- e. Azas manfaat
- f. Mujhid muzhid
- g. Kesamaan
- h. Keikhlasan

3. Keorganisasian

Pembina / Pengasuh	: 1. KH. Ahmad Syamsuri 2. KH. R Hidayat Habibullah,S.Pd 3. Drs. H. Antoni Prawira Negara
Ketua Yayasan	: Prof. H. Suharno, M.S, M.Sc, Ph.D
Ketua	: Drs. Madiyo
Wakil ketua	: Ust. Thohirin Abdillah
Sekretaris	: Ust. Supardi

Bendahara	: Rida Zuanda, S.TP
Bidang-bidang	
1. Kurikulum	: Ust. Johan Wahyudi, S.Pd.I
2. SDM	: Ust. Deslian, S.Kom
3. Sarana dan prasarana	: Ust. Ujang Sobari
4. Kesantrian	: Frediansyah Firdaus, S.TP
5. Bimbingan dan Konseling	: Eko Zulkaryanto, S.TP
	Ust. Supardi
6. Staf dan tata usaha	: Faqih Restu Pratama
	M Bintera Asadullah

4. Penyelenggaraan Pendidikan

Manhaj atau arah pembelajaran atau biasa disebut kurikulum pondok pesantren Nurul Huda adalah kombinasi antara Manhaj, salafiyah, dan khalifiyah. Yaitu, perencanaan pembelajaran didasarkan atas funun kitab, tidak dijabarkan dengan silabi. Namun pengkajian kitab-kitab tersebut dilaksanakan dalam kelas-kelas yang berjenjang, jadi untuk naik ke jenjang berikutnya selain harus mengkhatamkan kitab dibawahnya juga harus menguasai kompetensi tertentu sesuai dengan kitab-kitab yang sudah dikaji. Dengan demikian materi pembelajaran dibagi menjadi dua yaitu, materi pokok dan materi tambahan.

Untuk naik pada jenjang berikutnya, selain harus memenuhi standarisasi qiraah Quran sesuai dengan kelanya, santri juga harus tuntas menguasai materi-materi tambahan pada kelas tersebut baik berupa hafalan maupun teori. Sebagai alat dan hasil evaluasi program-progeam tersebut santri akan diberikan kartu prestasi, buku raport, dan ijazah.

5. Rutinitas Umum

Waktu	Kegiatan	Keterangan
02.30 – 03.00	Qiyamul lail	Wajib apel dan menyerahkan kartu pretasi
B.Sbh – 06.00	Pengajian Qira'ah Quran	
06.15 – 07.00	Makan pagi dan amal sholeh	
08.00 – 09.00	Pengajian	Santri sekolah siang dan nonpelajar
09.45 – 10.45	Pengajian	Santri nonpelajar
11.10 – 11.40	Makan siang	Santri sekolah siang
12.45 – 13.15	Makan siang	Santri sekolah pagi dan nonpelajar
13.30 – 15.00	Pengajian	Santri sekolah pagi dan nonpelajar
16.00 – 17.00	Amal sholeh	

17.00 – 17.45	Makan malam	
B.Mgb – 19.45	Pengajian	
20.15 – 21.00	Nasehat	Wajib merangkum isi nasehat
21.00 – 22.00	Belajar mandiri/kelompok	
22.00	Istirahat	Berlaku jam malam

B. Penerapan Terapi Shalat Tahajud dan Peranannya dalam Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda

1. Makna shalat tahajud menurut para santri putri pondok pesantren Nurul Huda

Makna sholat tahajjud dapat diketahui dari hasil penelitian mengenai shalat tahajud di pondok pesantren. Salah satunya adalah dengan hasil wawancara penulis dengan santri Pondok Pesantren yang bernama Arifa Nurmalika pada tanggal 11 Januari 2018 berikut ini :

“Shalat tahajud yaitu shalat yang dilaksanakan setelah tidur pada malam hari. Bila dilaksanakan akan mendapat pahala dan shalat ini dilakukan ketika mempunyai hajat.”¹

Menurut Arifa sholat tahajjud merupakan sholat yang dilaksanakan setelah tidur pada malam hari, selain itu sholat tahajjud dilaksanakan untuk memohon segala sesuatu inginkan, dan melaksanakan sholat tahajjud mendapatkan pahala dari Allah.

¹ Arifah, wawancara dengan penulis. Makna sholat tahajjud, Kamis 11 Januari 2018

Selain itu untuk memperkaya sumber penulis melakukan wawancara dengan santriwati yang bernama Mia Rahmawati, pada tanggal 11 Januari berikut ini :

“Shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan pada malam hari untuk meminta pertolongan kepada Allah, agar kita lebih dekat lagi dengan Allah dan dimudahkan segala urusan kita.”²

Menurut Mia, sholat tahajjud merupakan sholat sunnah yang dilaksanakan pada malam hari dengan tujuan untuk lebih dekat dengan Allah sehingga segala urusannya dapat dipermudah.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan santri lain yaitu Galuh Putri, pada tanggal 11 Januari 2018 sebagai berikut :

“Shalat tahajud adalah shalat malam yang dilakukan karena mempunyai sesuatu hajat, yang dilaksanakan pada malam hari diutamakan 1/3 malam. Karena seseorang yang rutin melaksanakan shalat tahajud pada jam tersebut Allah akan mengabulkan doa-doa kita.”³

Pada sesi wawancara tersebut galuh menjelaskan bahwa sholat tahajjud merupakan sholat yang dilaksanakan pada malam hari, yang diutamakan pada waktu 1/3 malam. Selain itu dengan melaksanakan sholat tahajjud Allah akan mengabulkan do'a-do'a kita.

Dari hasil wawancara diatas maka dapat diketahui pentingnya shalat tahajud dan makna dari shalat tahajud itu sendiri yang sudah diketahui banyak orang terutama dikalangan pondok pesantren.

² Mia, wawancara dengan penulis, Makna Sholat Tahajjud, Kamis 11 Januari 2018

³ Galuh, wawancara dengan penulis, Makna Sholat Tahajjud, Kamis 11 Januari 2018

2. Pelaksanaan terapi sholat tahajjud santri pondok pesantren Nurul Huda

Berdasarkan observasi partisipan yang penulis lakukan di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung selama 3 malam, penulis melihat para santri rutin melaksanakan sholat tahajjud. Seluruh santri di bangunkan pukul 02.30 untuk apel malam dan di lanjutkan dengan sholat tahajjud dan dzikir malam. Dalam apel tersebut tidak hanya sekedar pengabsenan namun diberikan pemantapan tentang sholat tahajjud dan motivasi kehidupan. Dalam pelaksanaan sholat tahajjud penulis melihat ke khusu'an para santri dalam suasana yang sunyi menambah ke hikmatan pelaksanaan tahajjud tersebut. Pelaksanaan sholat tahajjud tersebut berakhir pada pukul 03.30 di akhiri dengan mengumpulkan kartu kendali untuk pengontrolan pelaksanaan terapi sholat tahajjud.

Seperti yang dipaparkan oleh salah satu ustadzah pondok pesantren Nurul Huda, Ibu Eni Julianti, pada tanggal 15 Januari pada saat sesi wawancara berikut ini :

Menjelaskan dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud, terapi ini di mulai selama 40 hari tanpa henti, untuk membiasakan santri dalam melaksanakan sholat tahajjud secara rutin, agar mendapatkan manfaat dari sholat tahajjud, seperti pada teks wawancara berikut ini :

“untuk santri yang baru masuk kami mengharuskan dan mengontrol santri untuk sholat tahajjud sedikitnya 40 hari berturut-turut tanpa henti, untuk membiasakan santri bangun malam dan sholat tahajjud.”⁴

Pendapat ibu Eni Julianti tersebut bukan semata-mata pendapat yang tak berdasar, karena terapi selama 40 hari tersebut di dasari dari hadis Nabi yang diriwaatka oleh At-Tirmidzi, seperti yang dipaparkan ibu Eni Julianti sebagai berikut :

“memang tidak ada dalil yang mengharuskan tahajjud selanma 40 hari, namun ini hanya sebagai target nyata saja, karena dengan adanya target tersebut terapi yang kami laksanakan dapat tercontrol dengan baik, dan tidak ada pahala tertentu bila mencapai 40 hari tahajjud, hanya saja kami termotivasi dengan salah satu hadist nabi.”⁵

Target 40 hari dalam pelaksanaan terapi shiolat tahajjud tersebut di dasari dengan motivasi Rasulullah SAW, dalam hadist yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi

“ Barangsiapa mengerjakan shalat berjama’ah selama 40 hari semata-mata ikhlas kepada Allah, dan mendapati takbiratul ihram, niscaya ditulis baginya dua pembebasan; pembebasan dari neraka dan dari kemunafikan.”⁶

Pondok Pesantren Nurul Huda gencar melaksanakan terapi sholat tahajjud karena keyakinan akan manfaat yang luar biasa dari sholat

⁴ Hj. Enny Julianty, wawancara dengan penulis, Pelaksanaan terapi sholat tahajjud, Jumat 15 Januari 2018

⁵ Eni suhesti, wawancara dengan penulis, pelaksanaan terapi sholat tahajjud, jumat 15 januari 2018

⁶ Hj Eni Julianti, wawancara dengan penulis, Pelaksanaan terapi sholat tahajjud, Jumat 15 Januari 2018,

tahajjud dan keutamaan sholat tahajjud seperti yang di jelaskan oleh Dr. Hj

Eni Suhesti sebagai berikut :

“ alasan utama kami, sholat tahajjud merupakan sholat sunnah yang istimewa, Allah telah memerintahkan langsung kepada Rasulullah untuk bangun malam dan melaksanakan sholat tahajjud. Seperti yang dijelaskan dan surat Al Muzammil. “⁷

يَتَأْتِيهَا الْمُرْمَلُ ﴿١﴾ قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نَصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾
أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا
﴿٥﴾ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾

Artinya :” Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari[1525], kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu Perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.”

[1525] Sembahyang malam ini mula-mula wajib, sebelum turun ayat ke 20 dalam surat ini. setelah turunnya ayat ke 20 ini hukumnya menjadi sunah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Dr. Eni Suhesti tersebut dasar utama Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung dalam melaksanakan Terapi Sholat Tahajjud adalah Surat Al Muzammil yang di dalamnya

⁷ Eni Suhestim wawancara dengan penulis, pelaksanaan sholat tahajjud

menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada hambanya untuk melaksanakan sholat tahajjud karena diwaktu tersebut adalah waktu yang paling tepat untuk bisa beribadah dengan khusuk. Selain itu dijelaskan pula bahwa pada mulanya sholat tahajjud ini diwajibkan oleh Allah sebelum turunnya ayat ke 20 pada surat Al Muzammil, sedangkan isi ayat ke 20 pada surat Al Muzammil sebagai berikut :

إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلَاثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ ۚ وَثُلَاثُهُ ۚ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ ۚ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۚ عَلِمَ أَن لَّنْ نَّحْصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۖ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ ۚ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنْكُم مَّرْضَىٰ ۚ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ ۚ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۚ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ ۚ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَاقْرَأُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا ۚ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِن خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا ۚ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٠﴾

Artinya : “ Sesungguhnya Tuhanmu mengetahui bahwasanya kamu berdiri (sembahyang) kurang dari dua pertiga malam, atau seperdua malam atau sepertiganya dan (demikian pula) segolongan dari orang-orang yang bersama kamu. dan Allah menetapkan ukuran malam dan siang. Allah mengetahui bahwa kamu sekali-kali tidak dapat menentukan batas-batas waktu-waktu itu, Maka Dia memberi keringanan kepadamu, karena itu bacalah apa yang mudah (bagimu) dari Al Quran. Dia mengetahui bahwa akan ada di antara kamu orang-orang yang sakit dan orang-orang yang berjalan di muka bumi mencari sebagian karunia Allah; dan orang-orang yang lain lagi berperang di jalan Allah, Maka

bacalah apa yang mudah (bagimu) dari Al Quran dan dirikanlah sembahyang, tunaikanlah zakat dan berikanlah pinjaman kepada Allah pinjaman yang baik. dan kebaikan apa saja yang kamu perbuat untuk dirimu niscaya kamu memperoleh (balasan)nya di sisi Allah sebagai Balasan yang paling baik dan yang paling besar pahalanya. dan mohonlah ampunan kepada Allah; Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipaparkan bahwa Allah mengerti keadaan dan kemampuan hambanya yang tidak bisa selamanya melaksanakan sholat tahajjud karena keadaan yang berubah-ubah, oleh karena itu Allah meringankan hambaNya untuk mengerjakan sholat tahajjud sesuai dengan kemampuan. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa sesungguhnya sholat taajjud adalah utamanya sholat Sunnah karena Allah memerintahkannya sendiri dalam kitab Nya, dan sholat tahajjud diwaktu sepertiga malam adalah waktu yang paling tepat karena kita bisa lebih tenang dan lebih dekat dengan Allah.

Selain dari ayat Qur'an tersebut para pengurus Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung juga merujuk pada Hadis Nabi, seperti yang dipaparkan oleh ibu Dr. Eni Suhesti dalam sebagai berikut :

“ kedua dalam hadis yang diriwayatkan oleh imam Bukhari, bahwa Allah SWT turun ke langit dunia pada saat sepertiga malam yang akhir, dan Allah berfirman barang siapa yang meminta pasti akan aku kabulkan. Dari hadis itu kita bisa lihat begitu istimewanya waktu tahajjud itu, Allah tuhan

kita turun ke langit dunia untuk menyaksikan kita dan akan mengabulkan do'a kita.”⁸

“Rabb kita tabaraka wa ta'ala turun ke langit dunia setiap sepertiga malam akhir. Ia lalu berkata: ‘Barangsiapa yang berdoa, akan Aku kabulkan. Siapa yang meminta kepada-Ku akan Aku beri. Siapa yang memohon ampun kepada-Ku, akan Aku ampuni. Hingga terbit fajar’ ” (HR. Bukhari 1145, Muslim 758)

Berdasarkan pemaparan dari ibu Dr. Eni Suhesti dalam sesi wawancara tersebut menjelaskan bahwa salah satu yang mendasari terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari yang menjelaskan bahwa pada pada saat sepertiga malam Allah turun ke langit dunia dan mengabulkan permintaan hamba Nya. Dari situ terlihat bahwa sungguh istimewanya waktu sepertiga malam itu, dan betapa Allah mencitai hamba Nya yang terjaga untuk melaksanakan sholat Tahajjud.

Selain itu ibu Dr. Eni Suhesti menjelaskan dalam sesi wawancara bahwa dasar dilaksanakannya terapi sholat tahajjud selain dari Al Quran dan Al Hadis, juga berdasarkan dari penelitian-penelitian yang disajikan dalam buku bacaan yang menjelaskan manfaat-manfaat sholat tahajjud khususnya bagi kesehatan mental.

⁸ Eni Suhesti, wawancara dengan penulis, pelaksanaan sholat tahajjud. Jumat 15 Januari 2018

“ selanjutnya dalam hal dunia, sudah banyak penelitian tentang manfaat sholat tahajjud ini, kami sudah membaca dari beberapa buku tentang manfaat sholat tahajjud, dan beberapa dasar itulah yang menjadi referensi kami dalam memberikan bimbingan sebelum anak didik kami melaksanakan terapi sholat tahajjud. “⁹

Selain itu dijelaskan pula oleh sumber lain bahwa sebelum santri melaksanakan terapi sholat tahajjud, para santri diberikan pengetahuan dasar, seperti pengetahuan tentang hukum sholat tahajjud dan keutamaan sholat tahajjud. Seperti yang di paparkan oleh Dr. Hj Eni Suhesti, yang merupakan salah satu terapis di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung.

“Agar anak didik kami yang baru masuk mau melaksanakan sholat tahajjud dengan tertib, kami memberikan dulu materi tentang hukum sholat tahajjud serta manfaat dalam melaksanakan sholat tahajjud secara rutin. sebagai dasar anak-anak dalam melaksanakan sholat tahajjud.”¹⁰

Pemberian materi dasar tersebut bertujuan memberikan sugesti pada santri agar mau menjalankan terapi sholat tahajjud secara rutin dan tanpa paksaan. Materi yang diberikan di rujuk dari beberapa sumber seperti ayat suci Al-Qur'an, Hadist Shoheh, serta buku yang menjelaskan manfaat sholat tahajjud itu sendiri. Seperti yang dipaparkan oleh salah satu terapis berikut ini

“tujuan kami memberikan materi dasar tersebut adalah memberikan sugesti dan meningkatkan kepercayaan kepada para santri bahwa sholat tahajjud memiliki manfaat yang luar biasa. Untuk meningkatkan

⁹ Eni Suhesti, wawancara dengan penulis, pelaksanaan sholat tahajjud. Jumat 15 Januari 2018

¹⁰ Eni Suhesti, wawancara dengan penulis, pelaksanaan sholat tahajjud, Jumat 15 Januari

kepercayaan itu kami merujuk materi kami dari sumber yang terpecaya seperti ayat suci Al-Qur'an, Hadist shoheh serta buku-buku yang berhubungan dengan sholat tahajjud dan manfaatnya.”¹¹

Selain itu untuk mendukung keberhasilan terapi sholat tahajjud, terapis memberikan kartu kendali untuk mengontrol sholat tahajjud para santri, dengan di bantu oleh para OSIP, dan dikontrol setiap minggunya, dengan praktek setiap 1 orang terapis memegang 20 santri.

“ tentu ada alat pengontrolnya, semacam kartu kendali, agar kami bisa mengotrol perkembangan anak didik kami, setiap minggu kartu tersebut dikumpulkan dan kami tindak lanjuti, biasanya setiap orang terapis memegang 20 santri”¹²

Dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud para terapis yang ada di Pondok Pesantren Nurul Huda menemukan beberapa kendala seperti yang dikelaskan oleh Hj Eni Julianti selaku terapis, sebagai berikut

“ hambatan yang paling mendasar adalah ketika santri kami tidak bisa yakin dengan sholat tahajjud ini, biasanya hal tersebut di karenakan mereka datang ke pondok kami dengan penuh paksaan jadi apa-apa yang ia kerjakan tidak dengan hati, sangat sulit untuk mendapatkan hasil yg maksimal dari terapi sholat tahajjud kalo tidak dari hati. Selanjutnya hambatan kami ada pada anak yang kurang betah di pondok jadi sering pulang, akhirnya terapi itu tidak pernah selesai, dan biasanya anak yang seperti itu kami liat dari kartu kontrolnya tidak tertib sholat tahajjudnya, dalam artian mereka hanya bangun tapi tidak sholat tahajjud. “¹³

Berdasarkan penjelasan Ibu Hj Eni Julianti tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok

2018 ¹¹ Hj Eni Julianti, wawancara dengan penulis, pelaksanaan sholat tahajjud, jumat 15 januari

¹² Eni Suhesti, wawancara dengan penulis, pelaksanaan sholat tahajjud, jumat 15 januari 2018

2018 ¹³ Hj. Eni Julianti, wawancara dengan penulis, pelaksanaan sholat tahajjud, jum'at 15 januari

Pesantren Nurul Huda Lampung mengalami beberapa kendala yaitu sebagian santri mengalami keterpaksaan dalam melaksanakan terapi sholat tahajjud padahal dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud seseorang santri harus ikhlas dalam menjalankan setiap prosesnya, selanjutnya adalah sebagian santri yang tidak betah berada di pondok sehingga tidak pernah menyelesaikan terapinya, padahal terapi tersebut harus konsisten dilakukan dalam waktu 40 hari sehingga terwujudnya sikap biasa untuk bangun malam dan sholat tahajjud.

Dari sudut pandang para santri pelaksanaan terapi sholat tahajjud di pondok pesantren dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut:

Wawancara dengan Galuh Putri Nandini pada tanggal 19 Januari 2018 :

“ pada saat pertama kali datang, kami ada kelas khusus, di situ kami diberikan materi tentang sholat tahajjud, dan disitu kami diberikan pengarahan tentang pentingnya sholat tahajjud, dari kelas itu tetapi sholat tahajjud kami mulai, kami diberi petunjuk, seperti harus bangun pukul 02.30, harus apel, dan kami harus melakukan itu sedikitnya 40 hari tanpa henti, tapi yang saya lihat sih, tidak cuma 40 hari selama kami di pondok ya kami bangun pukul 02.30 untuk tahajjud.”¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan Galuh dapat disimpulkan bahwa sebelum pelaksanaan terapi sholat tahajjud, para santri diberikan materi khusus dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan kepada

¹⁴ Galuh, wawancara dengan penulis, pelaksanaan terapi sholat tahajjud, senin 19 januari 2018

para santri tentang terapi sholat tahajjud, selain itu berdasarkan wawancara dengan Galuh pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung berjalan lancar, yaitu rutin dilaksanakan pada pukul 02.30, yang diawali dengan apel untuk mentertibkan para santri.

Kemudian Intan Pragda, pada tanggal 19 Januari menjelaskan tentang pelaksanaan terapi Sholat Tahajjud dengan hasil wawancara sebagai berikut :

“ biasanya kami bangun jam 02.30 untuk apel terus di lanjutkan sholat tahajjud. Buat temen-temen yang PMS tetap bangun karena memang begitu sih peraturannya, mereka yang PMS hanya berdo’a saja, tapi tetap bangun jam 02.30.”¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara dengan Intan Ragda dapat diketahui bahwa bagi santriati yang mengalami Menstruasi tetap diwajibkan untuk bangun pada pukul 02.30. dengan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung tidak pernah putus, setiap santri harus rutin bangun pukul 02.30.

Selanjutnya Nala Nadiva, pada tanggal 19 Januari 2018, menjelaskan tentang pelaksanaan terapi sholat tahajjud pada sesi wawancara sebagai berikut :

¹⁵ Intan, wawancara dengan penulis , pelaksanaan terapi sholat tahajjud, senin 19 januari 2018

“ setiap malem Kamis, kami ada apel khusus dengan pembimbing kami, ustadzah kami, kami diberikan pengarahannya kembali, jadi bisa meningkatkan semangat kami lagi.”¹⁶

Menurut Nala, setiap malam Kamis di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung diadakan apel khusus dengan para pembimbing terapi untuk mengontrol pelaksanaan terapi sholat tahajjud. Dari penjelasan Nala tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung terkontrol dengan baik, sehingga terapi sholat tahajjud tersebut dapat terus berjalan dengan lancar dan sesuai dengan target.

Selain itu Youges, pada tanggal 19 Januari 2018, menjelaskan tentang pelaksanaan terapi sholat tahajjud, pada sesi wawancara sebagai berikut :

“Hampir semua santri disini bangun malam, meskipun terkadang tidak sholat dan hanya berdoa saja karena udzur, tapi bisa dikatakan semua santri rutin untuk bangun malam”¹⁷

Berdasarkan hasil wawancara dengan Youges dapat disimpulkan bahwa terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung berjalan relative lancar terlihat dari kemampuan para santri untuk rutin bangun pada pukul 02.30.

¹⁶ Nala, wawancara dengan penulis, pelaksanaan terapi sholat tahajjud, Senin 19 Januari 2018

¹⁷ Youges, wawancara dengan penulis, pelaksanaan terapi sholat tahajjud, Senin 19 Januari 2018

Selanjutnya Asna Sholehah, pada tanggal 19 Januari 2018, menambahkan penjeasan tentang pelaksanaan terapi sholat tahjjud dengan hasil wawancara sebagai berikut :

“ awalnya susah sih, soalnya kami di rumah ga terbiasa bangun malem untuk sholat tahajjud, tapi lama kelamaan terbiasa juga, bahkan kalo lagi dirumah kaya ada yang kurang kalo ga sholat tahajjud.”¹⁸

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi sholat tahajjud dapat mengubah tingkah laku para santri untuk bisa rutin melaksanakan sholat tahajjud.

Kemudian Febi Lala, pada tanggal 19 Januari 2018, memaparkan tentang pelaksanaan terapi sholat tahajjud dalam sesi wawancara sebagai berikut :

“ kami punya kartu gitu, namanya kartu kendalai sholat tahajjud, tiap malem kami bawa terus di isi oleh OSIP, biasanya pada saat apel OSIP membagi tugas untuk mengumpulkan kartu tersebut sesuai dengan kelompoknya masing-masing ”¹⁹

Berdasarkan pemaparan Lala tersebut, dapat kita ketahui bahwa pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda terkontrol lancar dengan adanya kartu kendali yang dapat mempermudah para pembimbing mengontrol terapi yang sedang berlangsung sehingga dapat memberikan tindakan secara cepat dan tepat.

¹⁸ Asna, wawancara dengan penulis, pelaksanaan terapi sholat tahajjud, senin 19 januari 2018

¹⁹Nala, wawancara dengan penulis, pelaksanaan terapi sholat, tahajjud, senin 19 Januari 2018

Berdasarkan beberapa wawancara tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa santri Pondok Pesantren Purul Huda terbilang rutin bangun jam 02.30 untuk melaksanakan sholat tahajjud di masjid. Dengan itu pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung terbilang lancar dan terkontrol.

3. Makna Shalat tahajud bagi kesehatan mental santri pondok pesantren Nurul Huda Lampung

Hj. Eni Julianti pada tanggal 15 Januari 2018, memaparkan tentang pengaruh sholat tahajjud bagi kesehatan mental, yang dijelaskan pada sesi wawancara sebagai berikut :

“ menurut kami sebagai ustadzah disini atau terapis disini, kami merasa ada perbedaan antara anak yang tertib sholat tahajjudnya dan tidak. Dari segi berpakaian mereka sudah terlihat berbeda, selanjutnya dari tingkah laku mereka, mereka yang tertib cenderung lebih sopan dan percaya diri, santri kami yang tertib sholat tahajjud juga lebih berprestasi, contohnya anak kami Ruri Aulia, Ruri sangat tertib sholat tahajjudnya, ia berhasil menjadi seorang mubaligh selain itu santri kami Ruri berhasil masuk ke Presiden University sesuai dengan cita-citanya yang ingin menjadi ambassador di Negara Korea “²⁰

Berdasarkan pemaparan Hj. Eni Julianti, dapat di tarik kesimpulan bahwa terapi sholat tahajjud dapat berpengaruh dengan kesehatan mental santri dapat dilihat dari mampunya santri dalam meningkatkan kualitas diri.

²⁰ Hj Eni Julianti, wawancara dengan penulis, peran sholat tahajjud bagi kesehatan mental, 15 januari 2018

Selain itu pengaruh terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental juga di paparkan oeh beberapa santri, seperti yang di jelaskan oleh Lala dalam sesi wawancara berikut ini :

“ setelah terapi ini saya merasa jadi lebih tertib sholat tahajjudnya, jadi ringan aja gitu tahajjudnya, ga kaya sebelumnya yang susah kalo bangun malam. Tapi walaupun berawal dari peraturan, lama-lama ga ada paksaan dan insyaAllah karena Allah ko mba, hhe (sambil senyum)”²¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan Lala tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi sholat tahajjud dapat merutinkan santri dalam melaksanakan sholat tahajjud

Kemudian Nala Nadiva, pada tanggal 19 Januari 2018, menjelaskan tentang pengaruh terapi Sholat Tahajjud pada sesi wawancara berikut ini :

“ kalo ditanya peran, menurut saya perannya bagus sih, setelah saya terapi sholat tahajjud dan dapat sholat tahajjud dengan rutin, saya jadi merasa lebih dekat dengan Allah, jadi ga ada rasa cemas, mau ngapa-ngapain juga PD aja, terus paginya itu jadi lebih semangat, seger jadi waktu belajar juga jadi lebih semangat, beda dengan waktu SMP dulu, sebelum mondok.”²²

Berdasarkan penjelasan Nala tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan terapi tahajjud dapat merubah tinggah laku mal adaptif menjadi adaptif seperti sholat tahajjud, sehingga santri merasa lebih dekat dengan Allah, dengan begitu santri dapat merasakan ketenangan dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

²¹ Lala, wawancara dengan penulis, peran sholat tahajjud bagi kesehatan mental, senin 19 januari 2018

²² Nala, wawancara dengan penulis peran sholat tahajjud bagi kesehatan mental, senin 19 Januari 2018

Selanjutnya, Galuh, pada tanggal 19 Januari 2018, memaparkan pengaruh sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri dalam sesi wawancara berikut ini :

“ yang saya rasakan setelah terapi, saya rutin sholat tahajjudnya, saya ngerasa aja jadi inget Allah terus jadi kalo mau ngelakuin hal buruk suka ga jadi karena inget Allah, jadi lama-lama kebiasaan buruk saya mulai terkikis, jadi lebih ngerasa jadi anak baik aja. Salah satu perubahan saya adalah cara berpakaian saya yang lebih baik dan bisa lebih menghargai orang lain.”²³

Penjelasan Galuh tersebut menggambarkan bahwa dengan terapi sholat tahajjud santri dapat selalu ingat dengan Allah sehingga dalam kehidupan sehari-harinya santri mulai membiasakan diri untuk berbuat baik, karena merasa selalu diawasi oleh Allah.

Arifa, pada tanggal 19 Januari 2018, menambahkan penjelasan tentang pengaruh terapi Sholat Tahajjud bagi kesehatan mental santri dalam sesi wawancara sebagai berikut :

“Pastinya jika kita rutin melaksanakan shalat tahajud hati akan terasa tenang, menjalani apaun tidak tergesa-gesa. bisa menjadi kuat dan mampu menghadapi kehidupan yang berliku liku.”²⁴

Berdasarkan penjelasan Arifa tersebut dapat disimpulkan dengan rutin melaksanakan sholat tahajjud dapat menenangkan hati, sehingga dalam melaksanakan setiap proses kehidupan tidak tergesa-gesa, dan menjadi kuat dalam menghadapi setiap rintangan dalam kehidupan

²³ Galuh, wawancara dengan penulis, peran sholat tahajjud bagi kesehatan mental, senin 19 Januari 2018

²⁴ Arifa, wawancara dengan penulis, peran sholat tahajjud bagi kesehatan mental, 22 januari 2018

Intan Ragda, pada tanggal 22 Januari 2018, pada sesi wawancara menjelaskan pengaruh terapi shoat tahajjud bagi kesehatan mental, sebagai berikut :

“Peranannya sangat luar biasa terutama bagi yang rutin sholat tahajud, dengan kita mendekatkan diri kepada Allah hati pasti terasa tenang, damai, berfikir lebih mudah. Menyehatkan badan, jiwa, pikiran, dan menguatkan perasaan yang lemah”.²⁵

Berdasarkan penjelasan Intan tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan rutin melaksanakan sholat tahajjud dengan rutin dapat mendekatkan diri pada Allah sehingga jiwa menjadi damai dan menyehatkan badan, jiwa dan fikiran.

Selanjutnya Mia, pada tanggal 22 Januari 2018, menjelaskan pengaruh sholat tahajjud bagi kesehatan mental sebagai berikut :

“saya merasa ada pengaruh yang begitu besar, sebelumnya saya merasakan kecewa yang mendalam karena sebuah masalah, namun setelah saya bimbingan dan rutin melaksanakan sholat tahajjud hati saya menjadi lebih tenang dan damai, dan mungkin kesehatan mental yang mba sebutkan itu sudah saya miliki”²⁶

Penjelasan Mia tersebut menggambarkan bahwa dengan rutin melaksanakan sholat taajjud dapat menghapus rasa kecewa yang mendalam. Dan itu merupakan salah satu ciri dari menta yang sehat.

²⁵ Intan, wawancara dengan penulis, peran sholat tahajjud bagi kesehatan mental, Kamis 22 Januari 2018

²⁶ Mia, wawancara dengan penulis, peran sholat tahajjud bagi kesehatan mental, Kamis 22 Januari 2018

Kemudian Galuh, pada tanggal 22 Januari 2018 menjelaskan tentang pengaruh terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental dalam sesi wawancara sebagai berikut :

“ saya di antar orang tua saya ke pondok itu karena ada latar belakang yang suram, tapi setelah satu tahun disini dan saya usaha untuk tertib sholat tahajjudnya saya merasa lebih damai, saya lebih bisa mengendalikan diri saya.”²⁷

Berdasarkan pemaparan Galuh tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan terapi sholat tahajjud Galuh dapat mengganti tingkah laku buruknya menjadi tingkah laku yang lebih baik lagi, sehingga merasa lebih damai sehingga dapat mengendalikan dirinya dengan baik.

Berdasarkan beberapa hasil wawancara tersebut maka dapat diketahui bahwa peranan shalat tahajjud terhadap kesehatan mental sangat berpengaruh besar. Shalat tahajjud dapat membuat perubahan besar di luar dan dalam tubuh seseorang apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas. Seseorang yang mendekatkan diri dengan shalat tahajjud akan merasa terjaga kesehatan mentalnya sehingga merasa mentalnya lebih kuat dan sabar menghadapi apapun.

Selain itu dari hasil observasi yang penulis lakukan pada santri pondok pesantren Nurul Huda, penulis melihat bahwa santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung, dapat bersosialisasi dengan baik, dapat menjalankan segala

²⁷ Galuh , wawancara dengan penulis. Pera sholat tahajjud bagi kesehatan mental. Kamis 22 januari 2018

aspek kehidupannya dengan baik terlihat dari mampunya menyelesaikan masalah dalam kelas secara musyawarah.

Selain itu penulis dapat melihat santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung dapat mengoptimalkan potensi yang ada didalam dirinya dilihat dari banyaknya piala yang di raih dari prestasi akademik maupun non akademik. Pada saat pelaksanaan wawancara, santri menunjukkan sikap yang tenang dan dapat menjawab pertanyaan dengan tepat dan cepat serta sopan dan dapat menerima penulis dengan baik.

BAB IV
ANALISIS TERAPI SHOLAT TAHAJJUD BAGI
KESEHATAN MENTAL SANTRI PONDOK PESANTREN
NURUL HUDA LAMPUNG

A. Pelaksanaan Terapi Sholat Tahajjud bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung

Pada bab ini menjelaskan hasil-hasil dari penelitian yang didapatkan dari penelitian dan menjelaskan mengenai bagian-bagian sebelumnya. Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, pelaksanaan terapi sholat tahajjud pada Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung menggunakan tehnik terapi tingkah laku, berdasarkan pada teori Gerald Corey Teori ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif, yang mana tehnik ini memiliki dalil dasar mempelajari tingkah laku adaptif untuk menghapus tingkah laku mal adaptif.

Selain itu berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan dengan terapis dapat disimpulkan bahwa tahapan sebelum dilaksanakannya terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung adalah pemberian materi kepada para santri ramutan. Materi yang diberikan berdasarkan ayat suci Al-Quran dan Hadist, serta teori-teori tentang sholat tahajjud dan manfaat sholat tahajjud, materi yang diberikan adalah sebagai berikut :

- a. Hukum sholat tahajjud
- b. Keutamaan sholat tahajjud

Tujuan diberikannya materi dasar tersebut adalah memberikan sugesti kepada para santri ramutan bahwa sholat tahajjud memiliki manfaat yang dapat menunjang kesehatan mental santri, sehingga santri bersedia menjalani terapi sholat tahajjud dengan hati ikhlas.

Dalam melaksanakan terapi sholat tahajjud, Pondok Pesantren Nurul Huda memiliki latar belakang yang kuat, latar belakang tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Sholat tahajjud merupakan paling utamanya sholat sunnah
- b. Sholat tahajjud diperintahkan langsung oleh Allah, dalam firmanNya di beberapa ayat suci Al Qur'an
- c. Pada waktu sepertiga malam dimana waktu dilaksanakannya sholat tahajjud, Allah turun ke langit dunia untuk menyaksikan hambaNya yang sedang beribadah dan akan mengabulkan permohonan hambaNya
- d. Sholat tahajjud memiliki banyak manfaat terlebihnya bagi kesehatan mental.

Kemudian dari hasil wawancara yang penulis lakukan, terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda dilaksanakan dalam waktu 40 hari, dengan tujuan di hari selanjutnya santri dapat melaksanakan sholat tahajjud dengan tertib sehingga mendapatkan manfaat sholat tahajjud seperti dapat meningkatkan kesehatan mental para santri.

Selanjutnya dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda di control dengan baik menggunakan kartu kendali sholat tahajjud, dengan praktek setiap siswa ramutan diberikan kartu kendali tersebut untuk dibawa pada saat melaksanakan sholat tahajjud, kemudian kartu tersebut diisi oleh para OSIP yang kemudian dilaporkan kepada para terapis untuk di tindak lanjuti. Setiap satu terapis memegang 20 santri ramutan.

Kemudian dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda, para terapis menemukan kendala, diantaranya sebagai berikut :

- a. Terdapat santri yang mendapatkan paksaan dari orangtuanya ketika masuk pondok pesantren sehingga untuk di awal kesulitan dalam mengikuti kegiatan pondok termasuk terapi sholat tahajjud
- b. Terdapat santri yang tidak betah tinggal di pondok sehingga sering sekali pulang, dan berdampak tidak konsisten dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud.

Meskipun demikian dari hasil wawancara dengan para santri, santri Pondok Pesantren Nurul Huda sudah terbiasa bangun jam 02.30 untuk melaksanakan sholat tahajjud, dan untuk yang memiliki udzur mereka tidak sholat namun tetap do'a di waktu sepertiga malam dengan khusu'.

Selanjutnya pelaksanaan terapi sholat tahajjud di pondok pesantren Nurul Lampung sesuai dengan thukum tahapan terapi sebagai berikut :

a. Wawancara

Terapis akan mengetahui keluhan atau permasalahan klien. Dalam tahap ini perlu dikemukakan :

1. Aturan-aturan apa saja yang perlu diketahui oleh klien.
2. Apa yang akan dilakukan oleh terapis
3. Apa yang diharapkan klien
4. Adanya persekutuan antara klien dengan terapis untuk melawan masalah yang dihadapi klien.
5. Perlu dibina rapport, yaitu hubungan yang menimbulkan keyakinan dan kepercayaan klien bahwa ia akan dapat ditolong. Tanpa ini klien akan lari sebelum mulai. Terapi tidak akan berjalan seperti yang diharapkan.
6. Perlu dikembangkan komitmen klien untuk menjalankan perannya sebagai klien.
7. Kontrak terapeutik, perlu pula dikemukakan.
8. Persetujuan antara tugas klien dan tugas terapis kapan dan dimana terapi dilakukan dan berapa lama.

9. Kemukakan tujuan yang akan dicapai oleh klien dalam terapi. Apa yang dapat dijanjikan terapis dan apa yang dapat diharapkan oleh klien
10. Untuk menyakinkan klien perlu dikemukakan keberhasilan yang telah dialami terapis untuk kasus-kasus yang sama. Atau dapat dikemukakan hasil penelitian tentang efektivitas pendekatan yang digunakan terapis.
11. Tugas terapis adalah memberikan perhatian penuh dan mendengarkan dengan seksama apa yang diungkapkan oleh klien.

Tugas klien adalah menceritakan semuanya pada terapis. Jangan sampai terbalik bahwa terapis yang banyak bicara dan klien yang mendengarkan.

Terapis banyak memberikan nasehat dan klien hanya mendengarkan saja. Kalau sampai terjadi seperti ini berarti bukan merupakan proses psikoterapi tetapi konsultasi.

Pelaksanaan tahap ini di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung dinamakan pemberian materi dasar, dimana pemberian materi dasar memiliki tujuan yang sama yaitu memberikan keyakinan pada santri untuk mau melaksanakan sholat tahajjud dengan ikhlas.

b. Proses Terapi

Tahap kedua dari psikoterapi adalah proses terapi. Supaya terjadi komunikasi yang mengalir dengan baik perlu dilakukan hal-hal sbb:

1. Mengkaji pengalaman klien

2. Menggali pengalaman masa lalu
3. Mengkaji hubungan antara terapis dan klien saat ini dan di sini
4. Melakukan pengenalan, penjelasan, dan pengartian perasaan dan arti-arti pribadi pengalaman klien

Pondok Pesantren Nurul Huda juga melalui tahap ini berupa apel malam yang dilaksanakan setiap malam, apel tersebut bertujuan memperdalam keyakinan santri dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud dan menambah pemahaman santri tentang manfaat sholat tahajjud yang dapat menenangkan jiwa.

c. Pengertian ke Tindakan

Tahap ini dilakukan pada saat menjelang terapi berakhir.

Hal-hal yang perlu dilakukan terapis dan klien :

1. Disini terapis mengkaji bersama klien tentang apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung.
2. Apa yang telah diketahui klien akan diterapkan dalam kehidupannya nanti.

Tahap ini berupa pengontrolan setiap bulannya untuk menjaga konsistensi terapi sholat tahajjud, dan mengevaluasi pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang telah dilaksanakan oleh para santri.

d. Mengakhiri Terapi

Terapi dapat diakhiri kalau tujuan telah tercapai. Atau apabila klien tidak melanjutkan terapi.

Demikian juga terapis dapat mengakhiri terapi kalau ia tidak dapat lagi menolong kliennya, ia mungkin dirujuk

Klien harus diberitahu beberapa waktu sebelum pengakhiran terapi, hal ini penting karena klien akan menghadapi lingkungannya nanti sendiri tanpa bantuan terapis.

Berdasarkan temuan-temuan di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung pelaksanaan terapi sholat tahajjud berhasil dan sudah sesuai dengan hukum tahap pelaksanaan terapi

B. Sholat tahajjud Sebagai Terapi bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan Dr.Hj Eni Sehesti selaku terapis di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung, terapi sholat tahajjud dapat mentertibkan sholat tahajjud para santri, sehingga dapat memberikan dampak yang luar biasa khususnya dalam kesehatan mental santri. Santri Pondok Pesantren Nurul Huda dapat memperlihatkan perubahan tingkah laku yang lebih adaptif terlihat dengan banyaknya prestasi yang di raih oleh para santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung.

Selanjutnya dari hasil wawancara yang penulis lakukan dengan santri, santri Pondok Pesantren Nurul Huda mengalami perubahan yang signifikan seperti:

- a. Santri dapat menghilangkan rasa kecewanya yang mendalam kepada orang tuanya setelah rutin melaksanakan sholat tahajjud
- b. Santri dapat mengendalikan dirinya dengan baik setelah rutin melaksanakan sholat tahajjud
- c. Santri merasa lebih damai dalam menjalankan segala aktifitasnya setelah rutin melaksanakan sholat tahajjud
- d. Santri merasa lebih percaya diri dalam menjalani segala sesuatu karena mereka merasa dekat dengan Allah

Selain melakukan wawancara penulis juga melakukan observasi, dari hasil observasi yang penulis lakukan, penulis mendapatkan gejala-gejala tingkah laku sebagai berikut :

- a. Santri terlihat berperilaku dengan sopan terhadap guru dan sesama teman
- b. Santri memiliki manajemen konflik yang baik, terlihat dari dapatnya para santri menyelesaikan masalah yang ada di kelas dengan jalan musyawarah dan memberikan inovasi-inovasi yang dapat membuat kondisi kelas menjadi lebih kondusif.

- c. Santri dapat mengoptimalkan potensi yang ada terlihat dari banyaknya piala yang mereka dapatkan dan mempunyai para alumni masuk ke PTN dengan jalur beasiswa.

Gejala-gejala tingkah laku santri Pondok Pesantren tersebut menggambarkan bahwa santri Pondok Pesantren Nurul Huda memiliki mental yang sehat sesuai dengan teori Dr. Zakiah Darajad sebagai berikut :

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mampu untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.¹

Apabila kita melihat perubahan yang tampak pada diri para santri dengan perspektif psikologi Islami, maka benang merahnya akan sangat jelas terlihat, bahwa lingkungan yang kondusif dalam hal ini komunitas orang-orang saleh dan pemaknaan terhadap ibadah shalat dan shaum merupakan unsur-unsur terapeutik yang berpengaruh terhadap perubahan pada diri Fulan. Kepribadian Fulan yang sebelumnya didominasi oleh aspek nafsu dikikis perlahan-lahan dengan aktivitas-aktivitas spiritual yang mampu meningkatkan derajat kepribadiannya. Diawali dengan tobat dan kesadaran akan dosa-dosa yang telah dilakukan, tidak mengulangnya kembali dan

¹ Dr.Zakiah Darajat, *kesehatan mental*, Toko Gunung Agung, 1995, hal.13

mengisi setiap waktu dalam hidup dengan aktivitas yang sudah digariskan dalam syari'at.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah penulis menganalisis data yang ada dengan interpretasi maka langkah selanjutnya adalah menarik kesimpulan. Adapun kesimpulan yang dapat disajikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini :

1. Dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud Pondok Pesantren Nurul Huda menggunakan terapi tingkah laku. Terapi sholat tahajjud dilakukan selama 40 hari tanpa henti kepada para santri baru, atau yang biasa disebut oleh penulis santri ramutan. Kelancaran terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Nurul Huda didukung dengan bimbingan terapis dan penggunaan kartu kendali sholat tahajjud untuk mengontrol pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang dievaluasi setiap minggu untuk ditindaklanjuti.
2. Selain itu pelaksanaan terapi sholat tahajjud berpengaruh bagi kesehatan mental santri Pondok Pesantren Nurul Huda dan memberikan manfaat bagi santri khususnya dalam kesehatan mental santri dengan rincian sebagai berikut :
 - a. Terapi sholat tahajjud dapat meningkatkan rasa percaya diri santri
 - b. Terapi sholat tahajjud dapat meningkatkan potensi yang ada didalam diri
 - c. Terapi sholat tahajjud dapat menenangkan jiwa

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, penulis mencoba memberikan sumbangsih pemikiran sebagai masukan dalam rangka Pelaksanaan terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung. Adapun sarannya adalah sebagai berikut:

1. Bagi santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung supaya selalu berusaha untuk tertib dalam melaksanakan sholat tahajjud, mengingat manfaat dari sholat tahajjud terutama bagi kesehatan mental santri
2. Bagi para terapis supaya meningkatkan referensi materi dasar yang digunakan untuk bimbingan sebelum pelaksanaan terapi sholat tahajjud, guna menambah keyakinan para santri dalam melaksanakan terapi sholat tahajjud
3. Bagi Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung, supaya dapat memberikan fasilitas peningkatan pendidikan kepada para terapis dan atau memberikan pelatihan untuk meningkatkan profesionalitas terapis, sehingga maksimal dalam pemberian bimbingan dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud, mengingat manfaat dari terapi sholat tahajjud terutama bagi kesehatan mental santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Daradjat, Zakiah. 1975. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Darajat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta, Toko Gunung Agung, 1995
- Darajat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2005).
- Fachruddin HS, *Pembinaan Mental Bimbingan Al-Quran*, Bina Aksara, 1984
- Al Firdaus, Iqra". 2013. *Banjir Harta dengan Ajaibnya Shalat Hajat, Dhuha, dan Tahajjud + Ajaibnya Bangun Pagi*. Jogjakarta: SABIL.
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2013)
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Pers, Edisi Revisi 2015)
- Muallifah. 2010. *Keajaiban Shalat Tahajjud*. Jogjakarta: STAR BOOKS
- KH. Muhammad Sholikhin, *The Miracle of sholat*, Jakarta , Erlangga, 2011
- Muhammad bin Su'ud al-'Arifi, *Panduan Lengkap Sholat Tahajjud*, Jakarta, Pustaka Ibnu Katsir, 2010
- Muhammad As-Isfari, *Terapi Tahajjud*, (Solo: As-Salam, 2017)
- Muhyidin, M, *Misteri Sholat Tahajjud*, (Diva Press, 2009)
- Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007).
- Notosoedirjo, Moeljono dan Latipun, *Kesehatan mental : Konsep dan Penerapannya*, (Malang, UMM, 2005)
- Rakhmat, Jalaluddin, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*, (Mizan Pustaka, 2013)

- Sa'id bin Ali bin Wahf al-Qahthani, *Kumpulan sholat sunnah dan keutamaannya*, Jakarta, Darul Haq, 2002
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bandung , Alfabeta, 2011
- Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2005).
- Sugiyono, *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011).
- Sholeh,Moh. 2003. *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, Yogyakarta : Forum Studi HIMANDA
- Semiun, Yuatinus. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Setiawan, Dika. 2011. *Shalat Tahajud*. (Online),
<http://dika-setiawan.Blogspot.co.id/2011/06/normal-0-false-false-false-en-us->
- _____.2006. *Terapi sholat tahajjud menyembuhkan berbagai penyakit*. Jakarta Selatan : Hikmah (PT MiZAN Publika)

Permohonan Pengajuan Surat Izin Survey

Nomor :
 Lamp : -
 Hal : Permohonan Pengajuan Surat Izin Survey

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan
 Lampung

Di_

Tempat

Assalamua'laikum, Wr.Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agustia Linta Saputri
 NPM : 1341040023
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
 Judul sekripsi : "Terapi Sholat Tahajjud bagi Kesehatan Mental Santi Pondok
 Pesantren Nurul Huda Lampung"

Dengan ini mengajukan surat izin survey, bersama ini saya lampirkan:

1. Fotocopy SK Persetujuan Judul
2. Fotocopy SPP terbaru
3. Permohonan yang disetujui Dosen Pembimbing
4. Map Folio Kertas
5. Fotocopy KTM

Wassalamua'laikum, Wr.Wb

Pembimbing I

Bandar Lampung, 30 januari 2018
 Pembimbing II

Prof. Dr. H.Bahri Ghazali, MA
NIP.1955611321985031002

Sri Ilham Nasution,S.Sos,M.Pd
NIP. 197209291998031003

Mengetahui
 Ketua Jurusan BKI

Hj. Rini Setiawati, M. Sos.I
NIP. 197209211998032002

PEDOMAN WAWANCARA

Data dari informen :

Nama :

Pendidikan :

Jabatan :

Alamat :

Pertanyaan :

1. Bagaimana pelaksanaan terapi sholat tahajjud pada santri pondok pesantren nurul huda lampung ?
2. Adakah materi khusus yang diberikan sebelum melaksanakan terapi sholat tahajjud ?
3. Apakah yang harus diperhatikan dalam melaksanakan terapi sholat tahajjud?
4. Apakah ada kesulitan yang dihadapi dalam proses pelaksanaan terapi sholat tahajjud?
5. Adakah trik atau tips agar anak bisa yakin dan mau melaksanakan terapi sholat tahajjud?
6. Adakah yang melatar belakangi di canangkannya pelaksanaan terapi sholat tahajjud ?
7. Apakah ada pengontrolan dan evaluasi pelaksanaan terapi sholat tahajjud ?
8. Jika ada, metode apa yang dipakai saat pengontrolan dan evaluasi pelaksanaan terapi sholat tahajjud ?

Pertanyaan :

1. Bagaimana menurut anda tentang terapi sholat tahajjud itu?
2. Adakah perubahan pada diri anda setelah rutin melaksanakan sholat tahajjud?
3. Menurut anda, apakah pelaksanaan terapi sholat tahajjud ini berpengaruh pada kesehatan mental anda ?

A. PEDOMAN OBSERVASI

1. Mengamati keadaan fisik Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
2. Mengamati sarana dan prasarana Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
3. Mengamati kegiatan rutin santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
4. Mengamati tingkah laku social santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung

B. PEDOMAN DOKUMENTASI

1. Profil Pondok Pesantren nurul Huda Lampung
2. Visi dan misi Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
3. Sarana dan prasarana Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
4. Foto-foto Pengurus dan terapis Pondok Pesantren Nurul Huda Lmpung Lampung
5. Foto-foto kegiatan rutin santri dan pelaksanaan penggalian informasi oleh penulis

C. Pedoman Wawancara untuk Ketua Pondok Pesantren Nurul Huda

1. Bagaimana sejarah berdirinya Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung?
2. Apa Visi dan Misi Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung?
3. Berapa jumlah pengajar/terapis Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung?
4. Berapa jumlah peserta didik di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung?

D. Pedoman Wawancara untuk Terapis di Pondok Pesantren Nurul Huda

1. Bagaimana pelaksanaan terapi di Pondok Pesantren Nurul Huda?
2. Berapa lama dilakdanakanny terapi sholat tahajjud?

3. Bagaimana tahapan dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud?
4. Adakah materi khusus yang disampaikan dalam pelaksanaan tetapi sholat tahajjud?
5. Apakah metode yang digunakan dalam terapi sholat tahajjud?
6. Adakah hambatan dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud ?
7. Adakah alasan khusus dilaksanakannya terapi sholat tahajjud?

E. Pedoman Wawancara Untuk Santri Pondok Pesantren Nurul Huda

1. Bagaimana perasaan anda setelah melaksanakan terapi sholat tahajjud?
2. Apakah ada perubahan yang anda rasakan setelah melaksanakan terapi sholat tahajjud?